

TALLER DE GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD



Son 8 sesiones, martes y jueves del 3 al 26 de marzo
de 11 a 13 horas

Centro de la Mujer

(C/ Cruces, 9 Tfno: 925460016 Ext. 3-2)

Contenidos:

- ✓ Fuentes de estrés y las respuestas al estrés.
- ✓ Entrenamiento en relajación.
- ✓ Técnicas de afrontamiento y control de la ansiedad.
- ✓ Gestión del tiempo.
- ✓ Empoderamiento y prevención de violencia de género.
- ✓ Autoestima y habilidades de comunicación.
- ✓ Estrés laboral.



centro de la
mujer
Castilla-La Mancha

m
Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



C/Las cruces, 9. Tfno. 925 46 00 16 Ext. 3-2 Fax: 925467022. 45710 MADRIDEJOS (Toledo)