

# TALLER DE GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

## 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.

8 sesiones todos los jueves  
del 7 de abril al 2 de junio  
de 11 a 13 horas  
**Centro de la Mujer**  
**(C/ Cruces, 9 Tfno:**  
**925460016 Ext. 3-2)**