



TALLER: **Salud Personal – Bienestar Laboral**

Objetivos:

Reflexionar sobre aquello que nos produce estrés o malestar personal y conocer herramientas para mejorar nuestra salud mental y física y reflejarlo en nuestro entorno laboral.

Destinatarios:

Todo tipo de profesionales y personas interesadas en esta área.

Duración:

4 horas.

Programa:

- ¿Dónde nos encontramos? La Carrera de la rata y el Laberinto
- Crisis: OPORTUNIDAD DE CAMBIO
- Los 4 Pasos del CAMBIO
- Los 4 Objetivos SMART: Respiración con consciencia, Alimentación Sana y consciente, Movimiento, Agradecimiento.
- Herramientas para gestionar y prevenir el estrés i la salud personal.

Metodología:

Este Taller se imparte con la metodología de juegos, música y ejercicios de reflexión y respiración consciente.

Las personas que acrediten aprovechamiento del curso recibirán el correspondiente diploma

PRECIOS Y CONDICIONES: Consultar (www.risk21.com)