

Taller grupal de: “Manejo del Estrés y la Ansiedad”

Programa psicológico para mejorar el Bienestar Emocional

Hospital quirónsalud
Clideba

quironsalud.com
Hospital Quirónsalud Clideba
C/ Eladio Salinero de los Santos, 6 - 06011 Badajoz Badajoz
924 229 050

Si sientes nerviosismo, tensión constante o sensación de sobrecarga, este taller te ayudará a aprender herramientas prácticas para recuperar la calma y afrontar el día a día con mayor seguridad.

Aprenderemos a:

- comprender como funciona el estrés y la ansiedad
- calmar la tensión física y mental
- gestionar las preocupaciones del día a día
- reducir pensamientos repetitivos y anticipatorios
- regular emociones intensas
- mejorar el descanso y el sueño
- afrontar situaciones difíciles con mayor seguridad
- incorporar hábitos saludables y autocuidado
- diseñar tu propio plan personal de bienestar

Formato:

5 sesiones · Semanales · 90 minutos · Presencial · Grupos reducidos

Inicio al completar grupo