



Vivimos en un mundo que nos deja poco lugar a la calma. Con trabajos que nos exigen día y noche. A veces sentimos que nos roba la vida y que no podemos hacer nada para impedirlo. Los síntomas son claros, agotamiento físico y psíquico, mal humor, sentimientos constantes de rabia y de tristeza. Es el síndrome del burnout, el quemado profesional.

Una sana gestión de nuestras emociones y algunas herramientas de control de estrés pueden ayudarnos a dejar de ser arrastrados por nuestros contenidos mentales, a encontrar la paz y la calma necesarias para que nuestras decisiones nos lleven a dónde queremos ir.

Proponemos una jornada para presentar un curso taller en el que sembraremos las bases de una adecuada gestión emocional que nos permita ser quienes queremos ser y no esos arrastrados por el estrés y las emociones.

Ponente: Pilar Martín, doctora en Ciencias Físicas, licenciada en Psicóloga especialista en desarrollo personal y Mindfulness

ESTRÉS:

MANUAL DE USO Y MANEJO

JORNADA

¿PODEMOS
GESTIONAR
NUESTRAS
EMOCIONES?

¿PODEMOS
GESTIONAR
NUESTRO NIVEL DE
ESTRÉS?

COLEGIO DE
ABOGADOS DE
VALLADOLID

22 DE FEBRERO
2018 12:30-14:00

