



■ APRENDER A GESTIONARME *EMOCIONAL-MENTE*

FECHA:

25/1/2024

HORARIO:

12:30 A 14:30

DIRIGIDO A:

PDI Y PTGAS

Taller enfocado en aprender habilidades de gestión emocional.

Aprende a controlar tus impulsos. Comprende tus emociones y acéptalas. Gestiona tus emociones. Retoma el poder de tu cuerpo y mente.