

¡Cuidado con el agotamiento físico, mental y emocional causado por cansancio!

¿Cómo manejar el estrés y evitar el síndrome de burnout?

¿Cuándo?
17 septiembre, 2021 de 02:00 pm-04:00 pm

¿Dónde? Virtual - por Teams

Inversión: \$80 + 2% IVA por persona
cupo limitado a 25 pax

Información:
yorleny.sanchez@navegatraining.com

ELEVANDO el NIVEL DE CONCIENCIA

Aprende a gestionar adecuadamente la ansiedad y el estrés para evitar entrar en un estado de burnout. En esta sesión de 2 hrs, conocerás...

A NUESTRAS CREENCIAS Y LA ENERGÍA

A qué modelo de creencias nos apegamos y cuáles son los ámbitos que debemos considerar.

C SÍNDROME DE BURNOUT

En qué consiste este síndrome y cómo evitarlo.

B ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Conoce los aspectos más relevantes de la ansiedad y sus diferencias con el estrés para controlarlo.