



ESCUELA DE VOLUNTARIADO 2023

TALLER: Mindfulness y gestión del estrés

Un taller práctico dirigido a las PERSONAS VOLUNTARIAS DE ABD

PROGRAMA

El origen y las características del Mindfulness. Además haremos prácticas concretas de relajación/meditación que nos ayudarán a rebajar las tensiones y estar en un mejor equilibrio emocional. Serán técnicas cortas y de las que l@s participantes recibirán los audios, para poderlas seguir practicando en el día a día.

El estrés ¿qué es? y ¿qué estrategias tenemos a nuestra disposición para gestionarlo?.

Aprenderemos a diferenciar el estrés positivo del perjudicial, e identificaremos los principales estresores que tenemos en nuestro trabajo de voluntariado como en nuestro día a día vital.

Docente:

Ismael Clavero Instructor de Mindfulness, Coach y Mediador Voluntario de ABD



9 de noviembre



16 a 18 h



PLATAFORMA ZOOM

Inscripciones: forms.gle/d3pKG89h6R47D1zBA

con el apoyo de