



FUNDACIÓN
Humanae

PDP: Programa de Desarrollo Personal

Control del Estrés y Personalidad Resistente

El estrés laboral, así como el rápido ritmo de vida al que nos vemos sometidos en la vida moderna genera mucho estrés en las personas. Sin embargo, no todas las personas sufren los mismos niveles de estrés. ¿Qué es lo que hace que dos personas con las mismas condiciones de vida y laborales tengan distintos niveles de estrés? En este taller aprenderás cuáles son las estrategias de afrontamiento, características de una personalidad resistente, para poder gestionar mejor el estrés y tener una mejor calidad de vida.

Fechas: 18 de Septiembre 2010

Sede: Fundación Humanae.
Calle Velázquez, 21, 5º Drcha
28001 Madrid
Telf. 91 154 1313
info@fundacionhumanae.org

Ponentes: Dra. Santos. Psiquiatra. Fundación Humanae
Noelia Mata. Psicóloga Clínica
Especialista en Inteligencia Emocional
Universidad Camilo José Cela

Coordinadora: Dra. Santos. Psiquiatra
Instituto Español Investigaciones Psiquiátricas

Coste: Donativo deducible 35€

Horario: Sábado de 17:00 a 19:00h

Secretaría Técnica: Beatriz Lavilla