



GIPUZKOA
MERKATARIAK
FEDERACI3N

Curso Presencial
Subvencionado
100%

Gesti3n y Manejo del Estr3s

(16 horas)

0C25201548



CON... **CRISTINA ZALDUA**

Consultora arte-sana en Kibai
Bienestar Corporativo

TE GUSTARÍA...

- ...Reducir la sensaci3n de estr3s y afrontar las situaciones dif3ciles con m3s calma?
- ...Entender qu3 situaciones te activan y aprender a responder de otra manera?
- ...Tener herramientas sencillas para regularte en momentos de presi3n?
- ...Mejorar tu capacidad para gestionar las emociones y los imprevistos?
- ...Desarrollar recursos para recuperarte mejor de las dificultades?

Aprender3s t3cnicas de relajaci3n y mindfulness que puedas utilizar en tu d3a a d3a



MIERCOLES

21, 28 OCTUBRE

4, 11, 18, 25 NOVIEMBRE

2 Y 9 DICIEMBRE

FMG Donostia - C/ Garibai, 36

De 14:00 a 16:00



formacion@fmg.es



+34 688 83 26 20



+34 943 425 557

Euskadi, auzolana, bien com3n



Lanbide
EUSKAL ENPLEGU ZERBITZUA
SERVICIO VASCO DE EMPLEO



**Europar Batasunak
kofinantzatuta
Cofinanciado por
la Uni3n Europea**