

a través de la
Facultad de Farmacia invita a todos
sus estudiantes al curso:

Resolución de Conflictos Internos, Relajación y Ejercicio para la Ansiedad y el Estrés

Objetivo General:

Ayudar a los participantes a resolver conflictos internos, gestionar el estrés y la ansiedad, y cultivar una mayor paz mental mediante la integración de herramientas de resolución de conflictos, relajación y ejercicios.

Algunos temas serán:

El Estrés y la Ansiedad: Comprendiendo sus Orígenes

Aceptación y Compasión: Claves para Resolver los Conflictos Internos

Mindfulness para la Gestión de Pensamientos Negativos

Duración: 12 sesiones de 1 hora
Día : lunes de
12:30 a 13:30 o de 13:30 a 14:30

Registros y mayores informes al correo:
cecilia.delgado@docentes.uaem.edu.mx

**VALOR: 10 HORAS DE
FORMACIÓN INTEGRAL**

