



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA
DE ECONOMÍA Y DIRECCIÓN
DE LA EMPRESA



WEBINARIO ACEDE

“MANEJO EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA PDI”

PONENTES

Ainhoa Romero Hernández y Silvia Cruz Cornejo (Universidad Rey Juan Carlos)

Psicólogas responsables de la “Oficina Universidad Saludable”. Este servicio se fundó en 2008 con el objetivo de brindar a todos los miembros de la Universidad Rey Juan Carlos un servicio que contribuya a mejorar su salud biopsicosocial.

CONTENIDOS:

- Panorama actual en la salud emocional del PDI
- Importancia de trabajar nuestras competencias socioemocionales
- ¿Qué hago para manejar mi malestar?
Pautas para el manejo de emociones desagradables: ejercicio de regulación emocional
- ¿Me invade el estrés?
Consecuencias del estrés para la salud
Ejercicios de atención plena y relajación
Hábitos saludables
Detox digital

FECHA

14 de mayo, de 12:00pm a 14:00pm

CONEXIÓN

Área privada de la web de ACEDE (<https://www.acede.org>).
“Webinars/cursos” >> “Directo”.