

## "INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA GESTIONAR EL ESTRÉS"

### ILUSTRE COLEGIO DE ABOGADOS DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

Inicio: 17 de septiembre. Finalización: 26 de septiembre\_2024

1ª SESIÓN	Días	SEPTIEMBRE	Horario
Psicobiología del estrés y la ansiedad. Herramientas	MARTES	17	17:00 a 20:00
2ª SESIÓN			
¿Cómo hemos llegado hasta aquí? ¿Cómo funciona nuestro cerebro? Atención Plena y neuroplasticidad. Herramientas	JUEVES	19	17:00 a 20:00
3ª SESIÓN			
Las emociones son mis aliadas. Mensaje de cada una de las emociones. Comprender para regular. Herramientas	MARTES	24	17:00 a 20:00
4ª SESIÓN			
Amabilidad, compasión y autocompasión para regular el distrés emocional. Herramientas	JUEVES	26	17:00 a 20:00

Gloria Díaz Piñeiro