

ANSIEDAD

CÓMO CONOCERLA Y REBAJARLA

¿Hay problemas cotidianos que le generan desasosiego? ¿Se siente frecuentemente nervioso? ¿Siente taquicardia? ¿En ocasiones parece que no puede respirar? ¿Teme salir de casa? ¿Le genera inquietud asistir un encuentro social?

En este taller puede aprender a conocer y rebajar su nivel de ansiedad.

OBJETIVOS

Que los participantes conozcan qué es la ansiedad, conozcan sus causas de la ansiedad, reconozcan sus síntomas y aprendan a rebajar sus niveles de ansiedad para lograr el bienestar.

PROGRAMA

- ¿Qué es la ansiedad?
- Causas de la ansiedad.
- Síntomas de la ansiedad.
- Análisis personal de los estados de ansiedad.

PARTICIPANTES

Número de plazas limitado. Máximo 10 personas.

Si el número de participantes está cubierto, guardaremos su reserva para la próxima edición de este taller.

CONSULTORAS/PSICÓLOGAS

Doctora Rosa Vera García

Gemma Santos Donoso

ORGANIZAN

Vértices Psicólogos y Clínica Psicológica y Forense.

LUGAR

Avenida Lazarejo, 106

28232 Las Rozas de Madrid

FECHAS Y HORARIOS

Día 1: de 16:00 a 21:30 horas.

Día 2: de 9:00 a 14:30 horas.

INSCRIPCIONES

Email: info@verticespsicologos.com

Teléfono: 91.631.44.93 - 690.75.85.35

Organizado por

