**TALLER:** SAPS QUÈ DESENCADENA L'ESTRÈS I COM GESTIONAR-LO?

Taller puntualHa

**Nom del/a tallerista:**  Laura Casas

**Currículum del/a tallerista:** Instructora de Mindfulness acreditada en programes MBSR (Mindfulness basat en la reducció d'estrès).

Imparteixo formacions basades en Mindfulness, i Creixement Personal a centres formatius, entitats i empreses, per al desenvolupament d'habilitats que potencien el benestar, la salut mental i física, la satisfacció personal i l'assoliment d'objectius entre d'altres.

M'apassiona acompanyar a altres persones, des de la proximitat, l'empatia i la il·lusió, amb la intenció de contribuir en pro d'una societat més sana, equilibrada i harmoniosa.

**Explicació del taller / Metodologia d’aprenentatge:** L’estrès és un dels grans protagonistes de la vida moderna. Situacions del dia a dia poden fer que ens sentim sota pressió o desbordats produint un desequilibri en el nostre cos i en la nostra ment.

Aprendrem què és l’estrès, com es desencadena i com pot afectar-nos. Obtindrem els recursos necessaris per gestionar-lo de manera que ens ajudi a controlar-nos i saber respondre davant situacions estressants obtenint una millora del nostre benestar i en les nostres capacitats per afrontar els reptes que la vida ens planteja.

**Persones a les què va dirigit:** Adults interessats en el benestar i desenvolupament personal.

**Requisits:** Cap

**Què cal portar:**

**Mesures Covid-19:** Les mesures vigents les podràs trobar actualitzades a la nostre web.

**Altres anotacions:** .