

## MI ESTRÉS: SER O NO SER UN CRAC

Fecha: viernes 15 noviembre

Duración del taller: 17-20 h

Lugar: Sala Polivalente FADE (Federación asturiana de empresarios)  
C/ Pintor Luis Fernandez 2, Oviedo

- ¿Quieres ser o no ser un crac?
- ¿Qué te lleva al estrés?
- ¿Cómo hacer para detectarlo a tiempo?
- ¿Qué puedes hacer tú para evitarlo?
- ¿Te interesa vivir sin estrés?

### ¿Qué vamos a hacer durante estas tres horas?

**Conocer:** qué es, en realidad, el estrés y cuáles son sus variables

**Reconocer** nuestro estrés: qué lo provoca, qué lo regula, cómo detectarlo...

**Afrontar:** entrenaremos estrategias propias, las mejores para cada persona

**Convivir:** aprenderemos a vivir con el estrés, sin que nos atrape y devore, mediante estrategias de aceptación y promoción de la salud emocional.

- ¿Te animas a hacerte las preguntas necesarias para encontrar tus respuestas?
- ¿Quieres empezar a entrenar con nosotros como punto de partida?
- ¿Quieres cambiar varitas mágicas por herramientas?

Ponente: Mariol Fierro, Psicóloga y Coach certificada PCC por ICF.



**Mariol Fierro**  
psicología  coaching