



Colegio Oficial de Graduados en Ingeniería de la rama industrial, Ingenieros Técnicos Industriales y Peritos Industriales de **Aragón**

## ***Charla/Taller de crecimiento personal: “GESTIÓN DEL ESTRÉS”.***

**Fechas:** Día 22 de Enero del 2020.

**Horario:** De 19:30 a 21 horas.

**Nº de horas:** 1:30 h.

**Lugar:** Colegio Oficial de Graduados en Ingeniería de la Rama Industrial e Ingenieros Técnicos Industriales de Aragón

**Coste del curso:**  
Gratuito

El número máximo de asistentes será de 27, dando prioridad a los colegiados y precolegiados, siendo 15 el número mínimo de asistentes.

La admisión de NO Colegiados está supeditada a la existencia de vacantes.

**Inscripción:** ~~Inscripción:~~ A través del siguiente [enlace](#)

- Se entregará Diploma Acreditativo de asistencia.

**Dirigido a:** Todos los profesionales interesados en crecer personalmente

**Profesor:** Pablo Nalda Gimeno (Ingeniero Técnico Industrial).



Colegio Oficial de Graduados en  
Ingeniería de la rama industrial,  
Ingenieros Técnicos Industriales  
y Peritos Industriales de **Aragón**

## TEMARIO:

### **GESTIÓN DE EL ESTRÉS**

El estrés es un estado de malestar psicosomático causado por la forma de vida que afecta cada día a más personas.

El estrés debilita el organismo e impide alcanzar o disfrutar de las metas personales y profesionales.

En la actualidad todos necesitamos conocer técnicas o recursos que nos permitan gestionar las situaciones difíciles, adversas y estresantes, aprendiendo a canalizar las emociones, y haciéndonos más resilientes.

Si quieres liberarte del estrés necesitas conocer las causas que lo desencadenan y las claves que permiten evitarlo