

# Gestión del estrés



*Teléfono de la esperanza*



Qué produce nuestra ansiedad y cómo podemos gestionarla a través de diferentes técnicas cognitivas, de respiración, de relajación muscular, etc.

**Duración:** 8 sesiones de 2h.

**Metodología:** Lecturas, ejercicios y dinámicas

**Con la colaboración de:**

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Salud y Servicios Sociales



**Inicio:**

**Martes 8 octubre**

**Hora:**

**19.00 horas**

**Lugar:**

**Badajoz.**

**C/Ramón**

**Albarrán 15, 1º  
dcha.**