

Gestionar el estrés - Mediterráneo - 02/09/2020

Gestionar el estrés

El Parque Científico de la Universitat Jaume I (Españtec) ha organizado para la próxima semana de 16.00 a 18.00 horas y totalmente *on-line* el taller sobre gestión óptima del estrés. Los asistentes aprenderán a identificar esta situación y a poner en marcha estrategias y nuevos hábitos de vida que les ayuden a gestionarlo de manera diferente.