



Ciclo de conferencias

COIDANDO O NOSO BENESTAR EMOCIONAL



PLAN de APOIO
e ATENCIÓN
ao persoal
da sanidade



Resiliencia: Felicidade en tempos difíciles

30 de novembro de 2021 18:30 h

Accede a través da Canle de Youtube de ACIS (en directo)

Só nun mundo resiliente poderemos atopar espazos para a paz, a felicidade e o encontro real co noso ser. A felicidade é algo que debemos cultivar cada día da nosa vida. Por iso, se nos involucramos e traballamos sobre o noso benestar poderemos gozar dos momentos bos e sobrepoñernos ás circunstancias adversas crecendo interiormente.

Silvia Estévez Touriño

Consultora de benestar organizacional, educativo, persoal e social, *chief happiness officer*, *trainer* en benestar organizacional e felicidade. Mestra en psicoloxía positiva, *coach* executiva, de equipos, adolescentes e familias. En continua aprendizaxe da felicidade, psicoloxía positiva e *mindfulness*.

#SOMOSSERGAS

#GRAZASXTANTO

#CÓIDATEPARACOIDAR

PRÓXIMAS CONFERENCIAS



21 de decembro

ANABEL GONZÁLEZ VÁZQUEZ

A regulación emocional e mental para coidar(nos)

Ao teu lado

#cóidateparacoidar