

PROGRAMA

Sábado, 28 de septiembre de 2019

8:30	Recogida de credenciales
9:15 – 10:00	Inauguración de las jornadas
10:15 – 11:45	<p>Primera ronda de talleres: cuatro experiencias simultáneas de una hora y media cada una, en las que se dividirían los participantes en grupos más pequeños para lograr un trabajo óptimo y cercano a cada ponente en el que aprender y resolver dudas. TODOS LOS PARTICIPANTES REALIZARÁN LOS CUATRO TALLERES A LO LARGO DE LA JORNADA</p> <ul style="list-style-type: none">- Taller: Mindfulness, ¿es realmente efectivo?- Taller: Super Tú: cómo trabajar desde las fortalezas.- Taller: Ansiedad: el lado oscuro de la fuerza- Taller: Obsesiones: ¿por qué mi cabeza no para de dar vueltas como una noria?
11:45 – 12:15	Descanso
12:15 – 13:45	Segunda ronda de talleres
13:45-14:30	Charla motivadora.
14:30 – 15:30	Descanso para comer.
15:45 – 17:15	Tercera ronda de talleres
17: 30 - 19:00	Cuarta ronda de talleres
19:15 - 20:00	Despedida y cierre.