

# RESISTIR EN

¿Cómo trabajar la resiliencia en la dificultad?

Desarrollarás estas cualidades en el taller:

- Autoconocimiento y autoestima
- Empatía
- Autonomía
- Afrontamiento positivo de la adversidad
- Conciencia de presente y optimismo
- Flexibilidad + Perseverancia
- Tolerancia a la frustración y a la incertidumbre

😊👉 Si tienes entre 14 y 17 años ¡TE INTERESA!

Coworking AYRE, Gamazo 11, Valladolid

13 noviembre 17.00-19.30 horas

14 noviembre 12.00-14.30 horas

Importe 25 euros



Colabora Asociación de Prevención Holística  
Advaita Luz

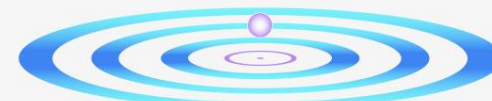
# TIEMPO DE CRISIS



*Yolanda Pérez*

FORMADORA | COACH | MENTORING EDUCATIVO

www.yolandaperez.es · móvil: 615 962 242 · mail: coach@yolandaperez.es



**100% Mindful**

Carmen Gómez | Inteligencia Emocional y Mindfulness  
cienporcienmindful@gmail.com | 636 873 959