



ODSesiones

3 SALUD Y BIENESTAR
ABRIL 2019
CIENCIAS DEL DEPORTE
ENFERMERÍA (MURCIA Y CT)
MEDICINA
ÓPTICA Y OPTOMETRÍA
PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD DE MURCIA



Vicerrectorado de Estudiantes



Taller sobre Bienestar Emocional

Dra. Ana Isabel Rosa Alcázar

DÓNDE: Salón de Actos de la Facultad de Psicología

CUÁNDO: 28 de marzo de 2019, de 12:00 a 14:00

En el marco del mes de promoción del **ODS 3: Salud de Bienestar**, el **Proyecto Odsesiones** trae este taller organizado por la **Oficina de Universidad Saludable REUS-UMU** (Red Española de Universidades Saludables - Universidad de Murcia) y la **Facultad de Psicología**.

Este será impartido por la **Dra. Ana Isabel Rosa Alcázar**, Catedrática de Psicología Clínica de la Universidad de Murcia.

Durante el desarrollo del taller se abordarán y trabajarán los siguientes ámbitos:

- ¿Qué es el bienestar? ¿Qué son las emociones?
- Relación entre emociones y salud.
- Inteligencia emocional.
- Mis emociones y mi bienestar.



Cualquier persona interesada en aprender a gestionar sus emociones es bienvenida a asistir al evento. **Las plazas son limitadas**, por lo que tendrán preferencia en la participación aquellos que se inscriban en este evento. **INSCRIPCIONES:** <http://eventos.um.es/32806/detail/taller-sobre-bienestar-emocional.html>.