

TIEMPO PARA MÍ: CLAVES PARA GESTIONAR EL MALESTAR



Los Molinos
Agrupación de Desarrollo

Tel. 91 591 23 26
www.admolinos.org



Dirigido a personas en
situación vulnerable que
estén realizando una
búsqueda activa de empleo

En colaboración con:



SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



Comunidad
de Madrid



MIÉRCOLES 27 MAYO
DE 10.00 A 12.00 HORAS



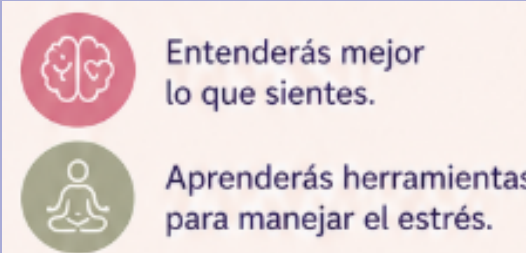
MADRID
(ZONA METRO ABRANTES)



¡Apúntate!



o captura
el código QR



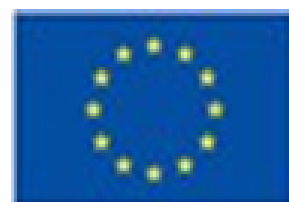
Entenderás mejor
lo que sientes.

Aprenderás herramientas
para manejar el estrés.



¿Te sientes a veces desbordada, sin tiempo para ti y con la sensación de que todo te supera? Ven a nuestro taller y descubrirás cómo identificar lo que te produce malestar y aprenderás herramientas sencillas para cuidarte, reducir el estrés y afrontar tu día a día con más calma, seguridad y bienestar.

¡¡¡Te esperamos!!!



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES



Fundación "la Caixa"