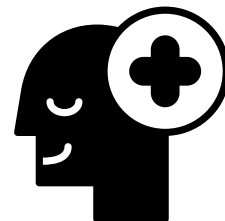




# FORMACIÓN

## VISITA GIJÓN PROFESIONAL

# Personas vitamina: psicología positiva



**MIÉRCOLES 5 DE OCTUBRE DE 2022**



**10:00 a 12:00h**



Duración: **2 horas**



**Aula FIDA**

C/ Pintor Manuel Medina, 19.

Destinatarios: **profesionales de empresas y servicios del sector turístico de Gijón/Xixón.**

**Inscripciones**



## *Personas vitamina: psicología positiva*

### **Contenidos**

- Como funciona nuestro cerebro: unas lecciones simples
- Conoce los disparadores de emociones positivas: anima tu oxitocina.
- Como gestionar las situaciones complejas: maneja tu cortisol
- ¿Qué es una persona vitamina? Como generar entornos positivos a tu alrededor.
- Reglas de oro para tratar a las personas.
- Caricias emocionales: ¡Cuestan poco y valen mucho!

### **Formador**

**Jose María Martínez** 

FIDA Consultoría y Formación