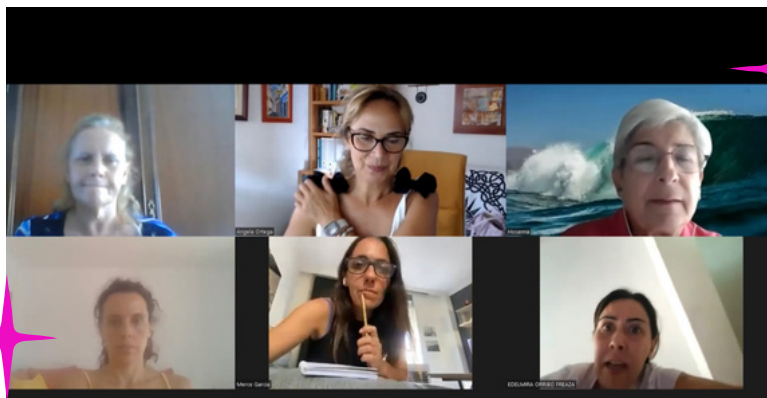


# “Primeros pasos Cuída-T Para Cuidar Formación Online”

¿Sientes que trabajas bajo presión en jornadas laborales estresantes, y que a menudo te quedas sin tiempo y sin energía?

¿Experimentas insatisfacción en tus relaciones interpersonales, y no te sientas valorad@?.

**Tu valía** no depende solamente de **lo que haces**, sino de **quién eres**



**Te guío a priorizar tu bienestar personal con un paso a paso fácil y adaptado a ti.**

El **objetivo** es conocer y aprender los primeros cuatro pasos efectivos y transformadores para el **autocuidado** de piel hacia dentro, facilitando el cambio de un estado actual de **desmotivación, estrés, agotamiento emocional o relaciones interpersonales conflictivas**, a uno que promueva una **vida en bienestar**. Centrado en un mejor cuidado personal para cuidar mejor a los demás.

## **FORMATO:**

- El curso se llevará a cabo a través de la plataforma **Zoom**, organizado en **cuatro módulos, un día a la semana**, con una duración de **tres horas cada día**.
- Se abordarán temas como el manejo del estrés, la comunicación o la gestión emocional.