



## FLUYE, con una gestión positiva del estrés

El estrés es inevitable en nuestra vida personal y profesional y, por ello, lo importante es saber hacer una gestión positiva del mismo. Leandro te recomienda y explica el modelo MAREAS, con seis factores que te ayudarán con dicha gestión positiva del estrés.

Leandro Fernández Macho. Profesor, coach y conferenciante experto en cambio, liderazgo y gestión positiva del estrés

---

**Delivery:** SCORM, URL

**Developed:** 5' VISION by Thinking Heads

**Temática:** Business

**Nslation\_priority:** Optional

**Duration:** 5 minutes

**License:** annual

**Author:** Leandro Fernández Macho

**Languages:** es