



Técnicas de mindfulness para el bienestar laboral

Las técnicas de mindfulness son especialmente eficaces en la gestión del estrés. Javier explica cómo utilizarlas, a nivel organizacional e individual, haciendo incluso un sencillo ejercicio en este vídeo.

Javier García Campayo. Psiquiatra y profesor universitario. Experto en Mindfulness

Delivery: SCORM, URL

Developed: 5' VISION by Thinking Heads

Temática: Ethics & Wellbeing

Nslation_priority: Optional

Duration: 5 minutes

License: annual

Author: Javier García Campayo

Languages: es