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
Tematica: Ethics & Wellbeing
Nslation_priority: Optional

Duration: 5 minutes
License: annual
Author: Javier García Campayo
Languages: es