Claves para la gestión emocional del miedo y la ansiedad

El miedo y la ansiedad son emociones que periódicamente hemos de afrontar, también en el entorno profesional. Jesús te revela las claves para hacer una correcta gestión emocional de las mismas.

Jesús Matos. Experto en psicología. Autor del libro “Buenos días alegría”

Método de entrega: SCORM, URL
Desarrollado por: 5' VISION by Thinking Heads
Temática: Ética y Bienestar
Nslation_priority: Opcional

Duración: 5 minutos
Licencia: annual
Autor: Jesús Matos
Idiomas: es