



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

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: Javier García Campayo

Idiomas: es