

# NEWS LETTER



## *Está bien NO estar bien*



### TERAPIA ONLINE

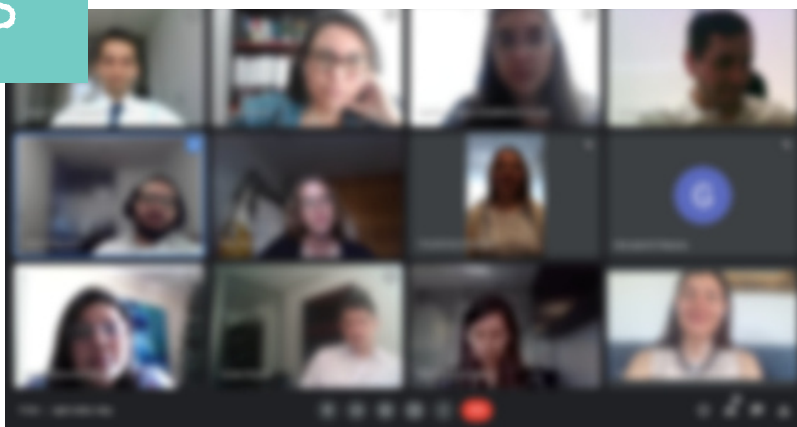
Las exigencias de tu día a día, además de las expectativas de los demás afectan tu bienestar, incrementando el estrés, las preocupaciones y la ansiedad. Te invitamos a dar el paso, para manejar tu propio timón y así surcar tu camino terapéutico.

### TALLERES A EMPRESAS

Aquí te dejamos la foto de algunos talleres que realizamos durante el primer trimestre del año.

Temáticas más abordadas:

- Está bien NO estar bien
- Comunicación y habilidades blandas
- Sello de la empresa
- Mindfulness
- Lidar con el estrés laboral



### JAVIERA SEGUEL NUEVA INTEGRANTE DEL EQUIPO!

Mi nombre es Javiera! Apoyaré a Sylvia y a Pilar como asistente administrativa. Dato curioso sobre mí: desde que tengo consciencia me gusta ayudar a las personas sin esperar nada a cambio, hacerlas sentir bien es algo que me da energía y disfruto mucho.

Bienvenida Javiera! Estamos seguras de que serás un gran aporte :)