

DESTACADOS DEL MES

Está bien NO estar bien



PLAN MENSUAL DE CAPACITACIONES Y CHARLAS PARA TU EMPRESA

JULIO 2023

Nuestras charlas, capacitaciones y talleres buscan informar, educar y motivar de forma clara y dinámica sobre un tema de interés. Se enfocan en entregar herramientas y habilidades necesarias para enfrentar los desafíos relacionados con el bienestar mental en la vida personal y en el trabajo. Su desarrollo se adaptará a las necesidades y preferencias de tu empresa, personalizando el contenido para satisfacer tus objetivos específicos. De estar interesados en profundizar alguna otra temática se puede desarrollar en conjunto con el equipo de Ramis y Pannier.

Para saber más contáctanos al +569 9 844 859 74.

CHARLA TED: CÓMO CONVERTIR EL ESTRÉS EN TU AMIGO



Un estudio descubrió que las personas que interpretaban el estrés como dañino, tenían 30% más probabilidades de morir que aquellos que no lo veían así. Es esencial cambiar nuestra forma de pensar y cómo entendemos el estrés, ya que puede afectar cómo nuestro cuerpo responde a él, lo que a su vez nos hace más saludables y útiles si lo vemos de una forma más positiva.

El estrés puede mejorar nuestro rendimiento físico y hacer que nuestro corazón funcione mejor. También nos vuelve más sociables debido a la liberación de oxitocina, que nos ayuda a tener más resiliencia. En definitiva, cambiar nuestra perspectiva sobre el estrés puede tener un impacto positivo en nuestra salud y bienestar general.

Si quieres saber más ingresa a bit.ly/3JYUUB6