

# VIVIR SIN ESTRÉS

Impartido por  
Almudena Lobato



## Psicología para tu vida

**TALLER**  
Muy práctico

**21 SEPTIEMBRE**  
Sevilla

**16:00 - 21:00**  
Fundación  
Valentín de Madariaga

Información e inscripciones en  
[hablamos@personasenpositivo.com](mailto:hablamos@personasenpositivo.com)

Un taller muy práctico para aprender a manejar tu estrés  
y calmar tu vida



# CALMA TU MENTE

Di adiós a tu estrés

## APRENDERÁS A GESTIONAR TU ESTRÉS

---

Entrenarás tu calma, aprenderás  
herramientas y desarrollarás tus  
habilidades

Gestionar adecuadamente tu estrés te permite desarrollar tus habilidades de autocontrol, desarrollar la calma y la paciencia, mejorar la concentración y la productividad, además de aumentar tus niveles de bienestar y calidad de vida



Mi nombre es **Almudena Lobato**.  
Creo que las personas podemos  
construir un mundo mejor y más  
feliz. Como psicóloga llevo cerca de  
20 años acompañando a personas  
en su desarrollo personal y  
profesional.  
Me encantará acompañarte en este  
taller.

Directora en **Personas en Positivo**.

Psicóloga General Sanitaria, Psicoterapeuta, Experta en  
RRHH y Coach Ejecutivo.

Profesora en universidades y escuelas de negocio.

PLAZAS LIMITADAS  
INSCRÍBETE **AQUÍ**

---

Viernes, 21 de septiembre

16:00 - 21:00 h.

Importe: 90 €

Fundación Valentín de Madariaga

Av. María Luisa, s/n

41013 Sevilla

**Organiza:**

**p+**  
personas en positivo

[www.personasenpositivo.com](http://www.personasenpositivo.com)