

Unidad PRECID-UCR lo invita a
formar parte de nuestros:

Talleres de Felicidad

A cargo de Licda. Tatiana Navarro Navarro

I CICLO: La felicidad te da más posibilidades para cuidar tu salud

05 setiembre | Aprendo a ser feliz controlando el estrés por medio de la relajación. | 4:00 p.m.

12 setiembre | Aprendo a ser feliz generando felicidad por medio del ejercicio. | 4:00 p.m.

19 setiembre | Aprendo a ser feliz controlando la ansiedad por medio de la comida. | 4:00 p.m.

II CICLO: Generando felicidad potenciando tus habilidades sociales

26 setiembre | Aprendo a ser feliz reforzando una actitud de asertividad. | 4:00 p.m.

03 octubre | Aprendo a ser feliz reforzando las habilidades para tomar decisiones asertivas. | 4:00 p.m.

10 octubre | Aprendo a ser feliz potenciando mis habilidades sociales para afrontar la presión de grupo. | 4:00 p.m.

III CICLO: Generando felicidad transformando tus pensamientos en grandes acciones

17 octubre | Aprendo a ser feliz desarrollando una sana autoestima. | 4:00 p.m.

24 octubre | Aprendo a ser feliz potenciando mis habilidades de autocontrol. | 4:00 p.m.

31 octubre | Aprendo a ser feliz reforzando mis habilidades para tomar decisiones asertivas. | 4:00 p.m.

IV CICLO: La felicidad una habilidad para desarrollar estrategias de afrontamiento

07 noviembre | Aprendo a ser feliz disfrutando mi tiempo libre. | 4:00 p.m.

14 noviembre | Aprendo a ser feliz reforzando habilidades sociales para la resolución de problemas. | 4:00 p.m.

21 noviembre | Aprendo a ser feliz alcanzando mi *Proyecto de Vida*. | 4:00 p.m.

Cada taller tiene una duración de 1 hora y 30 minutos. Se recomienda asistir con ropa y zapatos cómodos. CUPO LIMITADO | Los interesados deben comunicarse a nuestro número telefónico y reservar su espacio.

