



SEMINARIO GESTIÓN DEL TIEMPO, ESTRÉS Y MINDFULNESS

El tiempo no es oro, el tiempo es vida ... gestiónala con eficacia e inviértela en aquello que realmente te importa.

Aprenderás herramientas de :

- Gestión del tiempo y productividad
- Gestión del estrés
- Mindfulness

Es hora de poner en orden tu vida tanto personal como profesionalmente, no lo pienses más inscríbete en: inscripcioncursosjornadas.rlaborales.ab@uclm.es

- **Organiza:** Facultad de Relaciones Laborales y Recursos Humanos

- **Ponente:** Patricia Galdón Carreño, Directora Esin Albacete y Valencia

- **Lugar:** Salón de actos Facultad RRLL y RRHH

- **Día:** 27/11/2018

- **Horario:** de 10:00 a 14:00