

Taller de Bienestar Integral



Espacio práctico para revisar sobrecarga, regulación emocional, hábitos, autocuidado y límites.

¿Para quién es?

Personas y equipos que quieren mejorar bienestar cotidiano.

¿Qué trabajaremos?

- Mapa de sobrecarga.
- Regulación breve.
- Límites y desgaste.
- Rutina mínima sostenible.
- Plan personal de bienestar.

¿Qué te puede aportar?

- Detectar señales antes.
- Ordenar autocuidado realista.
- Fortalecer límites.
- Traducir bienestar en acciones.

Modalidad

Online para Chile e Iberoamérica. La agenda publicada corresponde a atención online. Otros horarios online y la atención presencial se coordinan previamente, sujetos a disponibilidad.

Taller evergreen: fechas y cupos activos se informan en felipeagurto.cl.

CONSULTA PRÓXIMOS CICLOS Y CUPOS

Más información: felipeagurto.cl · Material evergreen, sin fechas.