Charla en Elda para concienciar sobre las emociones

18/05/2017



La concejalía de Participación ciudadana ha preparado para el próximo 25 de mayo una conferencia sobre la inteligencia emocional para ayudar a gestionar el estrés. La charla, que lleva por título *Reconoce-te*, será impartida por la Asociación Sana Tu Vida, expertos en coaching y bioneuroemoción. José Antonio González, ponente de la conferencia, resalta "**la importancia de conocer nuestras emociones y, sobre todo, saber en qué nos favorecen o nos perjudican en nuestro día a día".**

La conferencia se realizará el 25 de mayo a las 20 horas en el Centro Cívico y pretende ayudar a gestionar y reducir el estrés de los interesados, mejorando la calidad de vida de quien sufre este problema.