

Dedica unos minutos a meditar en el trabajo

¿Por qué es importante?

La formación en técnicas de meditación ayuda a tener una mayor capacidad para manejar el estrés en el trabajo y aliviar la ansiedad.

Facilitan una mayor energía mental proporcionando un aumento de la capacidad de concentración.

Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejoran la tensión arterial y aumentan la calidad del sueño.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal