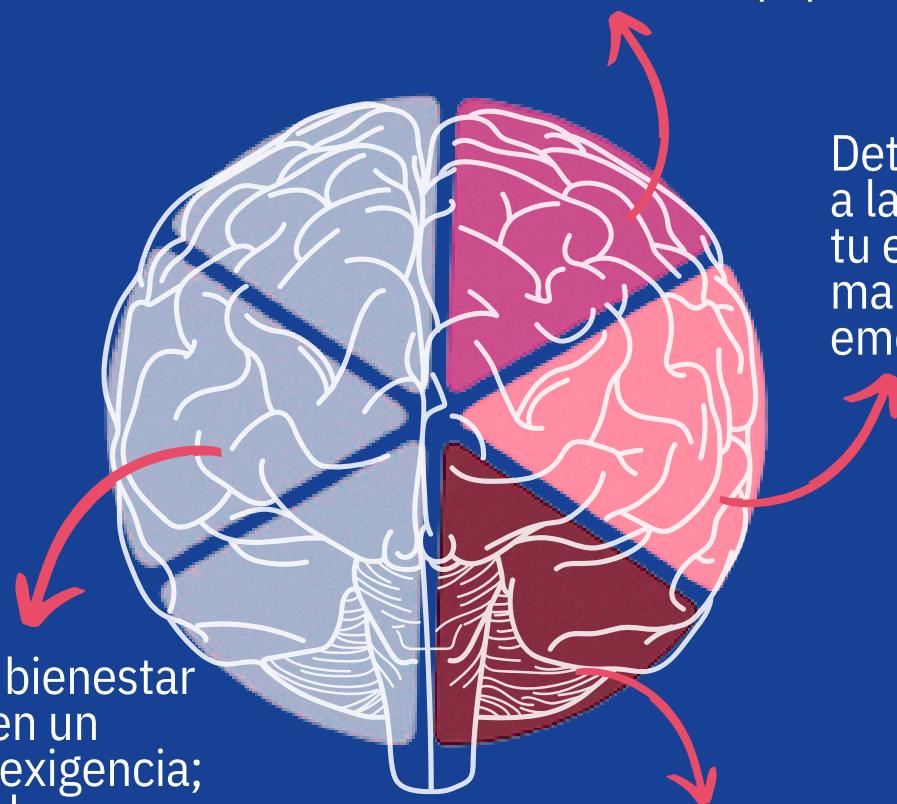


# TRIVIAL DEL BIENESTAR EMOCIONAL

6 PORCIONES, 6 DÍAS DE TALLERES, 6 MOMENTOS PARA TI

CADA DÍA DE FORMACIÓN QUE COMPLETES TE DA UNA PORCIÓN DEL QUESITO DEL BIENESTAR

Bienestar mental en la relación con tu equipo



Promover el bienestar psicológico en un contexto de exigencia; habilidades de comunicación en la relación con tu equipo

Detectar y apoyar a las personas de tu equipo con malestar emocional

Herramientas prácticas de gestión y manejo emocional

**¿Te animas a completarlo?**

Inscríbete a las actividades a través de [www.mutuanavarra.es](http://www.mutuanavarra.es) o escaneando este código QR:



# ¿EL PREMIO? TU BIENESTAR Y EL DE TU EQUIPO

Te presentamos una iniciativa de Mutua Navarra pensada para cuidar tu salud emocional y la de tu equipo de trabajo.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

Cada día de formación que completes conseguirás hacerte con un quesito del bienestar:

- 3 porciones del mismo color → las obtienes al asistir a la actividad 'Promover el bienestar psicológico en un contexto de exigencia; habilidades de comunicación en la relación con tu equipo', ya que se compone de tres sesiones.
- El resto de porciones de colores diferentes → los consigues acudiendo a las tres formaciones independientes: 'Bienestar mental en la relación con tu equipo', 'Detectar y apoyar a las personas de tu equipo con malestar emocional' y 'Herramientas prácticas de gestión y manejo emocional'.

¿EL OBJETIVO?  
¡COMPLETAR EL QUESITO AL COMPLETO!

**EL BIENESTAR COMO MOTOR DE CAMBIO:  
SÚMATE A LA TRANSFORMACIÓN**