

El Colegio organiza dos talleres gratuitos de crecimiento personal y bienestar emocional para enfermeras

- **Impartidos por Central Global 2, las sesiones se centrarán en técnicas de meditación y respiración consciente**
- **Las inscripciones ya están abiertas a través de la app de Nursia con plazas limitadas**

Cuidar de los demás exige, antes que nada, aprender a cuidarse una misma. Consciente de la sobrecarga y el desgaste acumulado, el Colegio Oficial de Enfermería de Ceuta pone en marcha dos nuevos talleres presenciales 100% gratuitos de crecimiento personal y bienestar impartidos por Central Global 2.

Se trata de dos actividades prácticas pensadas para desconectar de la rutina, rebajar estrés y adquirir herramientas sencillas para el autocuidado físico y mental.

1. Taller de meditación para aprender a focalizar la mente y relajarse

Una sesión diseñada para entrenar la atención, calmar la mente y aprender técnicas de relajación que ayuden a gestionar el estrés del día a día. La sesión se celebrará el **viernes 30 de octubre a las 18:00 horas** y tendrá una duración de 1 hora y 15 minutos.

2. Taller de respiración para experimentar los beneficios de la respiración consciente

Un espacio para experimentar cómo la respiración consciente ayuda a regular el sistema nervioso, aliviar tensiones musculares y recuperar la energía vital. La sesión se llevará a cabo el **sábado 31 de octubre a las 10:30 horas** y tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos.

Inscripciones

Las plazas serán limitadas y únicamente está permitido inscribirse a uno de los dos talleres.

Las inscripciones podrán realizarse a través de la app de Nursia:

1. Si ya tienes cuenta en Nursia: Accede a la app, entra en el espacio de Nursia Ceuta y dirígete al apartado de 'Formación', donde encontrarás ambos cursos para formalizar tu inscripción en el que prefieras.
2. Si aún no tienes la app: Descárgala en tu móvil, regístrate creando tu cuenta de usuario, accede al espacio Nursia Ceuta y entra en la sección 'Formación' para reservar tu plaza.