

# Defienda su bienestar después de un trauma



Únase a nuestro seminario web en vivo el miércoles 11 de diciembre de 2024 a la 1:00 p. m. hora central para aprender a prestarle suma atención su propio bienestar después de un evento traumático. Escanee el código QR para registrarse ahora.

En este seminario web, aprenderá:

- Cómo definir el trauma
- El valor de adoptar diferentes estrategias de afrontamiento después de un trauma.
- Cómo practicar una técnica para defender su bienestar.

Este seminario virtual se grabará y se publicará en el sitio web de Programa de Asistencia al Empleado, [Member.MagellanHealthcare.com](https://Member.MagellanHealthcare.com).