



# Manejar el estrés en tiempos de incertidumbre



Participe en nuestro seminario web en directo el miércoles 12 de febrero de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Aprenda a controlar sus emociones cuando se enfrente a cambios difíciles. Escanee el código QR para registrarse ahora.

En este seminario virtual usted:

- Definirá los principales factores de estrés y las reacciones ante situaciones difíciles
- Aprenderá estrategias para mantener el equilibrio emocional y la resiliencia
- Analizará técnicas para afrontar conversaciones difíciles

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) (enter Principal Core).