



## Abrace la autocompasión



Aprenda a ser más amable consigo mismo. Participe en nuestro seminario web en directo el día miércoles 9 de abril de 2025 a la 1:00 p. m. CT. Escanee el código QR para [registrarse ahora.](#)

Asista a este seminario web para:

- Definir los componentes de la autocompasión
- Aprender formas prácticas de incorporar esos componentes en su vida diaria
- Practicar un ejercicio de autocompasión

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).