

# ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



6ª SESIÓN **5 de octubre** ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO)  
de 11:00 a 13:00 h.

## EL MÉTODO TOKEI: UNA PRÁCTICA PARA DORMIR BIEN

DR. EDUARD ESTIVILL Y DRA. CARLA ESTIVILL

### APRENDERÁS A ESCUCHAR A TU CUERPO A TRAVÉS DE LA CRONOBIOLOGÍA PARA OPTIMIZAR TU CALIDAD DE VIDA

CUERPO

#### OBJETIVOS:

- Valorar la importancia de dormir bien y descansar para optimizar nuestra calidad de vida.
- Prestar atención a nuestros relojes internos responsables del apetito, del sueño, de la energía o de la fatiga para evitar problemas (cardiovasculares y otras enfermedades). de salud tanto física como mental.
- Aprender a escuchar a nuestro cuerpo a través de la cronobiología.
- Conocer cómo reconectar nuestros ritmos circadianos y nuestro reloj interior con nuestra ajetreada vida.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/tokei>



Fundación  
**Filia**  
de Amparo al Menor



AMAT



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



## "EL MÉTODO TOKEI. UNA PRÁCTICA PARA DORMIR BIEN"

Miércoles 5 de octubre, de 11:00 a 13:00 h.

DR. EDUARD ESTIVILL Y DRA. CARLA ESTIVILL

### ENTRENAMIENTO PARA SINCRONIZAR TU RELOJ INTERNO, CUIDAR TU CUERPO Y TU SALUD.

#### CONTENIDO:

- ¿Qué es el sueño? ¿qué pasa mientras dormimos
- ¿Cuántas horas necesitamos dormir?
- El ritmo biológico sueño/vigilia y otros ritmos gobernados por nuestros relojes internos.
- Cómo afecta nuestro Sueño y Ritmos circadianos en nuestra salud
- Poner en hora nuestros relojes internos para vivir con salud, energía y optimismo: el Método Tokei.

CUERPO

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/tokei>

# ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



## "EL MÉTODO TOKEI. UNA PRÁCTICA PARA DORMIR BIEN"

Miércoles 5 de octubre, de 11:00 a 13:00 h.

### ENTRENAMIENTO PRÁCTICO PARA OPTIMIZAR TU DESCANSO

**Dra. Carla Estivill** es Doctora en Ciencias Químicas por la Universidad Autónoma de Barcelona 2006.

Posgrado en Fitoterapia Clínica 2017.

Miembro de la Sociedad Española de Sueño (SES)

Miembro de la Sociedad Española de Fitoterapia (SEFIT). Es Directora Fundación Estivill Sueño desde 2013 y Responsable Investigación, Clínica Sueño Estivill 2017.

**Dr. Eduard Estivill** es Especialista Europeo en Medicina del sueño, Neurofisiólogo y Pediatra. Desde 1989 hasta la actualidad es director de la Clínica del Sueño Estivill, del Instituto Quiron-Dexeus, del Hospital General de Cataluña y del Hospital Quiron Valles, es miembro de las más prestigiosas sociedades españolas y extranjeras en dicho campo. Docente habitual de Escuela Fília, ha impartido numerosas conferencias, escrito 45 libros de divulgación. De uno de ellos "Duérmete Niño", se han vendido más de tres millones de copias y ha sido traducido a 22 idiomas.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/tokei>



Fundación  
**Fília**  
de Amparo al Menor



**AMAT**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL