

La resiliencia

La resiliencia es la capacidad de prosperar frente a la adversidad, el trauma, el cambio o estrés significativo – significa adaptarse y recuperarse de experiencias difíciles

Hay maneras científicamente comprobadas para ayudarte a fortalecer tu resiliencia, incluyendo estrategias mentales, emocionales y físicas

Comunícate con Canopy para aprender cómo aumentar la resiliencia a través de entrenamiento, asesoramiento, seminarios web y recursos autodirigidos

**llama al: 800-433-2320
manda un texto: 503-850-7721
web: my.canopywell.com**



canopy