

**ACEPTE NUESTRA AYUDA**

**LÍNEA GRATUITA:** 800-624-2593

**SITIO WEB:** www.nationaleap.com

**USUARIO:** usuario | **CONTRASEÑA:** contraseña

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **TEMA** | **SEMINARIO EN LÍNEA\***  \*Para clientes con Advantage Complete o Enhanced Web | **DESCRIPCIÓN**  Busque los seminarios en su página inicial o por título. |
| ENE | **Cuidado personal y naturaleza** | ***Rayos de sol***  Disponible a petición-Inicio: **17 de enero** | Explore los beneficios de salir al aire libre como parte de su rutina de cuidado personal. |
| FEB | **Superar la soledad** | ***Enfrente la soledad***  Disponible a petición-Inicio: **21 de febrero** | Aprenda medidas prácticas para superar la soledad y establecer una mejor conexión con los demás. |
| MAR | **Establecer límites** | ***Fije límites y mejore su bienestar***  Disponible a petición-Inicio: **21 de marzo** | Conozca los beneficios de poner límites saludables y aprenda formas prácticas de poner límites en la vida cotidiana. |
| ABR | **Sostenibilidad** | ***Guíe a su familia a una vida más verde***  Disponible a petición-Inicio: **18 de abril** | Explore los pasos hacia una vida más verde y una guía para que su familia viva con más sostenibilidad. |
| MAY | **Escuchar** | ***¿Es usted bueno escuchando?***  Disponible a petición-Inicio: **16 de mayo** | Analice los beneficios de tener una “buena oreja” y reciba consejos prácticos sobre cómo escuchar mejor. |
| JUN | **Puntos de vista** | ***Mantenga la mente abierta***  Disponible a petición-Inicio: **20 de junio** | Descubra cómo mantener una actitud abierta hacia usted mismo y los demás, así como también los beneficios de mantener la mente abierta. |
| JUL | **Preguntas sobre crianza** | ***Supere la culpa de padre/madre***  Disponible a petición-Inicio: **18 de julio** | Descubra cómo superar la culpa de padre/madre y continuar haciendo lo mejor posible. |
| AGO | **Gestión del dinero** | ***Sáquele el jugo al presupuesto***  Disponible a petición-Inicio: **15 de agosto** | Explore cómo hacer una administración inteligente del dinero y aprenda medidas prácticas para salir del estancamiento financiero. |
| SEP | **Actitud agradecida** | ***El hábito de la gratitud***  Disponible a petición-Inicio: **19 de septiembre** | Descubra cómo generar hábitos de gratitud en la vida cotidiana. |
| OCT | **Reacciones** | ***Pare.Respire.Continúe***  Disponible a petición-Inicio: **17 de octubre** | Aprenda a identificar los pensamientos propios y cómo reacciona ante ellos, y canalice su energía al enfrentar desafíos. |
| NOV | **Tareas del cuidador** | ***Cómo atender al cuidador***  Disponible a petición-Inicio: **21 de noviembre** | Explore cómo cuidarse y cómo lidiar con el estrés del cuidador mientras apoya a sus seres queridos. |
| DIC | **Aceptar el cambio** | ***Cómo hacer un cambio***  Disponible a petición-Inicio: **19 de diciembre** | Aprenda cómo hacer un cambio para mejor y reciba consejos prácticos para aceptar la incomodidad del cambio. |

# Calendario **2023**

Siempre disponible | Gratuito | Confidencial

**Cómo administrar su dinero**