

TALLER: APRENDIENDO A GESTIONAR EL ESTRÉS

DESCRIPCIÓN

El estrés, que etimológicamente significa “paso estrecho”, aunque es necesario para mantener cierto tono de alerta, se convierte en un peligro para la salud si es un estado permanente.

Usando una metáfora fácil, podríamos comparar una situación de estrés a lo que hace un coche parado con el motor en marcha: genera calor y consume combustible que no revierte en movimiento. Cuando estamos estresados y no transformamos esa energía en ningún tipo de respuesta útil estamos haciendo algo parecido, a diferencia de que nuestro cuerpo sufre más que un coche con el motor encendido.

Ese es el objetivo de este taller: aprender a evitar ese estrés que se traduce en problemas de salud.

TE INTERESA ESTE TALLER SI:

- Tienes dificultad para distinguir y afrontar situaciones que crees amenazantes.
- Si quieres aprender e incorporar a tu rutina, técnicas de respiración y relajación para mejorar tu bienestar.

CONTENIDOS:

- Qué se conoce como estrés
- Cuando el estrés se convierte en un problema
- Amenazas reales e irreales
- Cuáles son nuestros límites
- Estrategias de comunicación
 - Ejercicios y Dinámicas participativas

FECHAS Y LUGAR:

(pendiente de convocatoria)

DURACIÓN:

Se imparte en sesiones de 4 horas (contenidos a decidir)

Grupos reducidos: entre 8 y 15 asistentes

RESTO DE LA INFORMACIÓN:

Al hacer la inscripción

