

TALLER: APRENENT A GESTIONAR L'ESTRÈS

DESCRIPCIÓ

L'estrès, que etimològicament vol dir "pas estret", encara que és necessari per mantenir cert to d'alerta, es converteix en un perill per a la salut si és un estat permanent. Usant una metàfora fàcil, podríem comparar una situació d'estrès al que fa un cotxe aturat amb el motor en marxa: genera calor i consumeix combustible que no reverteix en moviment. Quan estem estressats i no transformem aquesta energia en cap tipus de resposta útil estem fent una cosa semblant, a diferència del que el nostre cos pateix més que un cotxe amb el motor encès. Aquest és l'objectiu d'aquest taller: aprendre a evitar aquest estrès que es tradueix en problemes de salut.

T'INTERESSA AQUEST TALLER SI:

- Tens dificultat per distingir i afrontar situacions que creus amenaçadors.
- Si vols aprendre i incorporar a la teva rutina tècniques de respiració i relaxació per millorar el teu benestar.

CONTINGUTS:

- Què es coneix com a estrès
- Quan l'estrès es converteix en un problema
- Amenaces reals i irreal
- Quins són els nostres límits
- Estratègies de comunicació o Exercicis i Dinàmiques participatives

DATES I LLOC:

(Pendent convocatòria)

DURADA

S'imparteix en sessions de 4 hores (continguts a decidir)

Grups reduïts: entre 8 i 15 assistents

RESTA DE LA INFORMACIÓ:

En fer la inscripció