COLEGIO OFICIAL DE TRABAJO SOCIAL DE SEVILLA

AFEC
Asociación de Apoyo a Familias con Enfermos Crónicos

TALLER: CONTROL DE ESTRÉS Y ANSIEDAD. 20 horas

Esta actividad se complementa junto a la charla informativa que tendrá lugar el 16 de diciembre de 17 a 20 horas, y que servirá como introducción a este taller.

Fechas: 13, 20 y 27 de enero de 2020

Horario: de 17:00 a 20:00 horas

Lugar: sede del Colegio Oficial de Trabajo Social (Avda. San Fco. Javier, 24. Edif. Sevilla I. 1ª planta, módulo 5)

Ponentes: Urbano Gómez Hurtado (Trabajador Social) y Mª P Socorro Avedillo de Juan (Enfermera) de la Asociación de Apoyo a Familias con Enfermos Crónicos.

Programación

Bloque I

PERSONAS CUIDADORAS, PROFESIONALES Y ESTRÉS

- Concepto de ansiedad y estrés. Eustrés y distrés.
- Consecuencias físicas y psicológicas asociadas a la ansiedad y al estrés.
- Mecanismos del estrés: fases y medición.

Bloque II

CONVERTIR DIFICULTADES EN NUEVAS OPORTUNIDADES I

- Importancia de aprender a tomarse las dificultades de manera creativa.

Bloque III

CONVERTIR DIFICULTADES EN NUEVAS OPORTUNIDADES II

- Aprender a tener control sobre el estado de ánimo en situaciones problemáticas.
- Estrategias contra el miedo y la inseguridad por causa de estrés intenso.
- Aprendizaje de la utilización de submodalidades sensoriales y su impacto en el estado de ánimo.
- Ejercicios prácticos

Bloque IV

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

- Incrementar el nivel de comunicación. Comunicación no verbal
- Vencer la timidez, poner límites de manera congruente.
- Manejo de críticas. Resolución de conflictos y técnicas de resolución de problemas.
- Técnicas de autoconocimiento y conocimiento de nuestro entorno
- Ejercicios prácticos

Bloque V

TOMA DE DECISIONES

- Potenciar estrategias efectivas de tomas de decisiones
- Observación de las actitudes involucradas en cualquier decisión
- Decisiones deliberadas
- Bucles cerrados de inseguridad al decidir

- Ejercicios prácticos

Bloque VI

LOS SENTIMIENTOS

- Ideas irracionales. Poner limites
- Conocer nuestros sentimientos
- Habilidades sociales. Asertividad
- Ejercicios prácticos

Bloque VII

ENTRENAMIENTO CONTRA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- Respiración y sus técnicas
- Métodos y técnicas de relajación
- Visualización

Metodología para la obtención del certificado expedido por el Colegio Oficial de Trabajo Social de Sevilla: asistencia obligatoria a la charla del 16 de diciembre, ya que consistirá en una sesión introductoria y a las sesiones del taller. Además será necesario la presentación de un trabajo, que será explicado por los ponentes en el inicio del taller.