PROGRAMA

Taller Control de Estrés y Ansiedad

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

AFEC
Asociación de Apoyo a Familias con Enfermos Crónicos

- M P Socorro Avedillo de Juan
- Francisco Javier Saavedra Macías
- Urbano Gómez Hurtado

Fundación Cajasol

Taller: Control de Estrés y Ansiedad



Cuidate

Fundación Cajasol