



Bienestar emocional

Transformando el estrés y la ansiedad

ONLINE



29 de mayo y 5 y 12 de junio

17:00 – 18:30

Este espacio, se centra en reconocer qué son el estrés y la ansiedad y cómo ser amable con nosotros y nosotras mismas, a través de la comprensión, el diálogo interno positivo y el autocuidado.

Cada día nos encontramos con situaciones que nos generan ansiedad, tristeza, rabia, angustia, miedo y otro tipo de emociones ante las que tenemos que reaccionar. Nuestra forma de manejarlas puede mantenernos en equilibrio o desestabilizarnos. Quererse, valorarse y cuidarse es siempre importante, pero aún más si en las dificultades ante las que tenemos que lidiar nos encontramos con emociones complejas.

OBJETIVOS

- Conocer los ciclos del estrés y la ansiedad para prevenir la sobrecarga emocional.
- Tomar conciencia de los mecanismos de respuesta adaptativa ante el estrés y la ansiedad.
- Generar espacios y tiempos de quietud, autorregulación y estrategias de autocuidado.

CONTENIDOS

- Comprendiendo el estrés y la ansiedad.
- Los factores estresantes y mecanismos de respuesta.
- Mirando hacia adentro. ¿Qué siento? ¿Cómo me afecta? ¿Cómo reacciono?
- Promoviendo espacios de quietud, autorregulación y autocuidado.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55



METODOLOGÍA

Aprendizaje experiencial y técnicas, para aprender a manejar el estrés y la ansiedad. Al final del curso, se enviará a las personas participantes el material con los contenidos del mismo.



Con el fin de fomentar la cercanía, la participación y el aprendizaje significativo, en la sesión se recomienda **activar** la cámara y el micrófono.

FORMADORA



Igone Altonaga, Licenciada en psicología, Terapeuta de familia y pareja e Instructora de mindfulness, compasión y ciencias contemplativas en Quietud Mindfulness Center (título avalado por el Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza).

Dirige grupos y procesos individuales de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales de la relación de ayuda, con niños, niñas, adolescentes, familias, personas adultas y mayores.

Desde hace más de 25 años, desarrolla su labor profesional dentro de Agintzari SCIS, en los Servicios Sociales de base, ofreciendo apoyo y atención psicosocial a menores y familias y orientación a agentes de la comunidad con los que éstos interactúan.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55