

Bienestar emocional Transformando el estrés y la ansiedad

27 noviembre, 4 y 11 de diciembre

16:00 – 17:30 (Aula Virtual)



Este espacio, **se centra en reconocer qué son el estrés y la ansiedad, y en adquirir herramientas que nos permitan tanto prevenir esos estados como llegar al bienestar emocional a través del 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. **¿Te animas a buscar el equilibrio?**

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.
- Adquirir técnicas de autorregulación y estrategias de autocuidado.

Más Información e Inscripción:

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

CONTENIDOS

- Comprendiendo el estrés y la ansiedad.
- Los factores estresantes y mecanismos de respuesta.
- Mirando hacia adentro. ¿Qué siento? ¿Cómo me afecta? ¿Cómo reacciono?
- Elementos para el equilibrio y el bienestar: técnicas de autorregulación y autocuidado.

METODOLOGÍA

Este espacio está enfocado a la transmisión de conocimientos y a la **práctica vivencial de técnicas y estrategias para manejar el estrés y la ansiedad.**

El curso se realizará de manera online, en sesiones en directo, y el grupo estará formado por un mínimo de 8 y un máximo de 15 personas



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).

Desde hace más de 25 años, desarrolla su labor profesional como psicóloga dentro de Agintari SCIS y dirige grupos y procesos individuales de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales de la relación de acompañamiento, con niños, niñas, adolescentes, familias, personas adultas y mayores.

Más Información e Inscripción:

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