

Bienestar emocional Transformando el estrés y la ansiedad

27 febrero, 6 y 13 de marzo
17:00 – 18:30 (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.com | 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



María Pérez Camargo

Licenciada en Psicología. Instructora de Mindfulness. Dirige grupos de bienestar emocional con diferentes colectivos de profesionales de la relación de ayuda, con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, padres y madres, personas adultas y mayores.

Desarrolla su labor profesional, dentro de Agintzari SCIS, como Psicóloga en tareas de apoyo y orientación a familias y menores, como instructora de Mindfulness y acompañando a diferentes colectivos.

Más Información e Inscripción:

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