

GESTIÓN DEL ESTRÉS

El Curso manejo de la Ansiedad supone una intervención eficaz para reducir los niveles de ansiedad y aumentar el autocontrol emocional en un tiempo reducido.

Las exigencias de la vida cotidiana y del ritmo de vida actual hace que a veces nos sintamos saturados y sobrepasados por el estrés, activándonos de tal forma que puede acabar desgastando y agotando nuestro organismo.

En este Curso se aprende a conocer la diferencia entre la activación saludable y cuando este deja de serlo, y como conociendo dichos limites podemos favorecer nuestro rendimiento y funcionamiento general además de su influencia en el estado de ánimo.

Mostraremos diferentes acercamientos, que desde nuestros afectos, pensamientos, actuaciones y decisiones nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida, además de mejorar la relación con nosotros mismos y con los demás. Te enseñaremos a utilizar el sentido del humor y la risa como un importante aliado en nuestro día a día.

OBJETIVOS DEL CURSO:

Conocer situaciones que le generen estrés y ansiedad y las emociones asociadas, controlar sus reacciones y proporcionar herramientas y pautas para hacer frente a dichas situaciones.

Los objetivos específicos son:

1. Aprender y comprender qué es la ansiedad, como se manifiesta y sus efectos.
2. Aprender a identificar la relación entre las emociones negativas y los pensamientos.
3. Aprender a modificar los pensamientos para manejar las emociones negativas.

4. Entrenar habilidades que sirven para manejar eficazmente los problemas de la vida cotidiana.
5. Aprender a manejarnos mejor en nuestras relaciones con los demás.
6. Enseñar hábitos de vida saludables y su importancia.
7. Aprender la importancia de las emociones positivas.
8. Generalizar y mantener las herramientas enseñadas en la vida cotidiana.

CONTENIDOS:

El Curso se divide en dos bloques:

- **Concepto básicos sobre el estrés:**
 - o Diferenciación entre estrés y ansiedad.
 - o Aspectos fisiológicos del estrés.
 - o Casusas del estrés y cómo prevenirlo.
- **Manejo del estrés a través de habilidades personales:**
 - o Herramientas del control de estrés
 - o Pautas para la generalización y aplicación de lo aprendido en la vida diaria.