

CURSO TERAPÉUTICO PARA REGULAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS



DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Curso práctico para el aprendizaje de técnicas y estrategias para el control y la regulación saludable del estrés y la ansiedad.

INDICACIONES

Cansancio físico y mental, afrontamiento del dolor, insomnio, estrés laboral, ansiedad, inquietud generalizada, angustia, dificultades para hablar en público, ansiedad ante otras personas, bloqueos psicológicos, problemas de concentración en el trabajo y en el estudio, etc.

CONTENIDO

1. LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS: ¿Qué son y cómo se manifiestan?
2. Identificación del estrés y la ansiedad en uno mismo y en el entorno.
3. Reacciones desadaptativas ante la ansiedad y el estrés: reacciones estereotipadas y descontroladas.
4. Reacciones adaptativas ante la ansiedad y el estrés: regulación, recuperación y bienestar.
5. Aprendiendo la actitud fundamental.
6. Técnicas de autorregulación. Estrategias y técnicas: mindfulness, entrenamiento autógeno, autohipnosis.

PROFESORADO

Dr. Manuel R. Abuín

Profesor de la Universidad Complutense de Madrid

DURACIÓN Y HORARIO

Viernes de 15.30 a 16.30 horas con el siguiente calendario en 2019:

- 22 de febrero
- 1, 8, 15 y 22 de marzo
- 1 y 8 de abril

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Innova Salud y Cultura

C/Boix y Morer, 3 local derecho

28003 Madrid

Como llegar:

Metro: Canal (Línea 2), Islas Filipinas (Línea 7)

Autobús: Líneas 2, 12, 16, 61

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

La inscripción se llevará a cabo enviando un correo electrónico a info@innovasaludycultura.com, indicando en asunto *Curso para regular la ansiedad*. Para formalizar la inscripción, el alumno deberá proporcionar los siguientes datos: Nombre y apellidos, DNI, correo electrónico y teléfono de contacto.

Para más información: 91 425 99 01; 659 987 466 ; 609 288 043 o info@innovasaludycultura.com

Reserva de plaza: desde el 7 de febrero.

COSTE DE LA MATRÍCULA

120 €

Grupo pequeño (máximo 12 personas)

innöva SC

INNOVA SALUD Y CULTURA, S.L.

C/Boix y Morer, 3 local derecho

28003 Madrid

Tels.(34) 914259901; (34)609288043; (34)659987466

info@innovasaludycultura.com