



CURSO
INTENSIVO: La
Gestión del estrés
y la ansiedad

Isemco

Cámara
Gijón

OFERTA FORMATIVA

CURSO	FECHA
La gestión del estrés y la ansiedad profesional	VIERNES 15 DE marzo DE 16.30 A 19.30 HORAS

Objetivos

- Conocer qué hay detrás de la ansiedad y cuáles son sus síntomas y manifestaciones típicas.
- Aprender a identificar los disparadores de la ansiedad.
- Comprender la relación que existe entre las situaciones, los pensamientos automáticos y la emoción de la ansiedad.
- Aprender nuevas estrategias de afrontamiento de la ansiedad.
- Prevenir los factores de riesgo del estrés y la ansiedad y fomentar un estilo de vida saludable.

Curso intensivo de la Gestión del estrés y la ansiedad

- Como superar el estrés y la ansiedad en situaciones profesionales.
- Niveles de ansiedad y control
- Taller práctico.



Taller de contenidos

- Detectar, reducir y manejar la ansiedad
- Reconocer nuestros estados emocionales y nuestras fortalezas personales
- Organizar nuestro día resolviendo los problemas que sobrevienen
- Técnicas de respiración y relajación
- Mejorar la autoestima y la relación propia y el entorno



PONENTE

- MIGUEL SILVERIA: PSICOLOGO ESPECIALISTA EN ANSIEDAD Y ESTRÉS

- PRECIO: 100 €





MÁS INFORMACIÓN

- CAMARA DE COMERCIO DE GIJÓN

Dirección:

Ctra. Piles al Infanzón, 652, Periurbano - Rural,
33203 Gijón, Asturias

Teléfono: 985 18 01 80

- ISEMCO
 - 667420736 (ATENDEMOS POR WHATSAAP)
 - PFUENTE@ISEMCO.EU

ISEMCO