

## TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y GESTIÓN DE ESTRÉS



### Presentación

En la sociedad en la que vivimos nos vemos expuestos a muchas situaciones que para nuestra salud y bienestar nos obligan a tener una óptima capacidad de respuesta. Este año, por la situación de la pandemia del Covid 2019, ha hecho que estas situaciones sean aún más complicadas, haciendo que el estrés forme parte habitual de nuestra vida. Muchos han sido los cambios y la adaptación no es fácil.

Las respuestas a estas situaciones a veces las percibimos como un reto o amenaza y traen una respuesta fisiológica que repercute en nuestra forma de pensar, de sentir y de comportarnos.

Las consecuencias negativas del estrés se manifiestan cuando las personas no pueden hacer frente de forma adecuada las exigencias del entorno o lo que a uno mismo se impone y aquí es cuando afecta al bienestar y a la salud de la persona.

El presente curso está orientado a la identificación de estresores, para reconocerlos y poderlos gestionar, entrenar habilidades y estrategias para solventar el problema del estrés trabajando desde casa o en oficina y la obtención de claridad y fuerza mental para una mejora en la calidad del rendimiento. Se harán ejercicios prácticos para que las personas sientan liberación del estrés. El objetivo es minimizar o eliminar el estrés y vivir desde la calma y la tranquilidad. Conocimiento de técnicas de autocontrol para una salud emocional óptima.

## Dirigido

- Cualquier persona que quiera mejorar su bienestar emocional y conocer cómo afrontar situaciones de estrés o ansiedad.

## Objetivos

- Identificación de estresores, para reconocerlos y poderlos gestionar.
- Entrenar habilidades y estrategias para solventar el problema del estrés. Obtención de claridad y fuerza mental para una mejora en la calidad del rendimiento. Trabajando desde casa o en oficina.
- Fortalecer la habilidad para trabajar con más foco, aumentando el rendimiento.
- Resolución de conflictos motivados por el estrés. Si se reduce el estrés aparecen nuevas ideas y soluciones a situaciones conflictivas.
- Mejora en la autoestima y en la toma de decisiones, protegiendo y evitando el estrés y la ansiedad. Equilibrio emocional.
- Comprender e integrar las emociones para una buena gestión de las mismas, mejorando la calidad en las relaciones profesionales.

## Presencial a través de AULA VIRTUAL

## Modalidad

- 8 horas
- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae

## Contenidos

1. Identificación de estresores. Reconocer dichos estresores para poderlos gestionar.
2. Aprender y entrenar habilidades y estrategias de manera dinámica para minimizar o eliminar el estrés y el autocontrol emocional.
  - a) Chi Kung. Movimientos armónicos para equilibrar emociones y para disminuir el estrés y la ansiedad.
  - b) Técnicas teatrales terapéuticas para el manejo de las emociones.
  - c) Meditaciones para una salud emocional óptima.
3. Técnicas para aumentar la energía vital y la frecuencia vibratoria.
4. Creación y diseño de un plan diario para el equilibrio emocional y la expresión saludable del estrés.

## Fechas

## La formadora

### Yolanda García Gómez

- Psicología y técnicas holísticas. Experta en bienestar físico, mental y emocional. Experta en gestión de estrés y emociones.
- Profesora de Mindfulness y Chi Kung.
- He entrenado a personas tanto de forma individual como en grupo. Inteligencia emocional, PNL, coaching, comunicación interna, alimentación consciente, gestión de estrés, creatividad, teatro terapéutico, psych-k, etc.



**CONSULTAR PRESUPUESTO**