



GESTIÓN DEL ESTRÉS: CONVIERTE LA ANSIEDAD EN CALMA

PRESENTACIÓN

"Ocultar o reprimir la ansiedad produce, de hecho, más ansiedad"

Scott Stossel

La ansiedad florece en el entorno de incertidumbre, y hoy en día el mundo está lleno de pequeñas y grandes amenazas potenciales que se nos escapan de las manos. Estar siempre ocupados y preocupados, tener la agenda llena o hacer cinco cosas al mismo tiempo es algo normal y hasta admirable. El que no lleva ese ritmo de vida es considerado algo raro, algo fuera de este mundo o, al menos, un perezoso o despreocupado. Vivir en piloto automático y guiados por esta dimensión no es vivir, es limitarnos a sobrevivir y tiene un precio muy caro: LA ANSIEDAD.

¿Sabías que existen 118 tipos de MIEDO y que el miedo es el principal causante de la ansiedad? Puedes enfrentarte a los estados de ansiedad con unos sencillos ejercicios y pautas y descubrir qué hacer para sentirte mejor, si aun así sientes un ataque de angustia, miedo o pánico. ¡Y no solo eso! Conocer unas cuantas técnicas para salir del bucle ansioso te ayudará a lograr tus proyectos con más creatividad, eficacia, originalidad y, sobre todo, calma.

MODALIDAD Y DURACIÓN

TELEFORMACIÓN - 15 horas de duración

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a

Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Videotutoriales
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

DIRIGIDO A

- Este curso está indicado para todas aquellas personas que tienen ganas de superarse, convertir su ansiedad en calma y mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS

- El objetivo de este curso es ofrecer a las personas un abanico de técnicas para gestionar la ansiedad y el estrés, evitar los conflictos, potenciar la creatividad, mejorar la efectividad laboral, aumentar la excelencia personal y vivir de una manera más calmada y feliz, disfrutando de cada momento de su vida.
- Con unas sencillas herramientas basadas en inteligencia emocional, PNL y crecimiento personal aprenderás a convertir tus momentos estresantes y negativos en situaciones positivas y productivas, logrando así un estado de bienestar y mejor calidad de vida.

CONTENIDOS

1. Camino hacia la excelencia personal

- a. ¿Quieres desarrollar y lograr la excelencia personal?
 - i. Los tres pilares
- b. ¿Te conoces bien a ti mismo?
 - i. La realidad a través de los sentidos
 - ii. Sistemas de representación sensorial
 - iii. Cambio de estado

2. ¿Cómo convertir la ansiedad en calma?

- a. La fuerza de la emoción
 - i. Emoción y sentimiento
 - ii. El efecto somático
- b. El mecanismo de la ansiedad
 - i. Pero ¿es lo mismo el estrés que la ansiedad?
 - ii. ¿Cómo ves el mundo?
 - iii. El miedo
 - iv. Técnicas para combatir la ansiedad
 - v. La naturaleza que nos alivia

3. El aikido verbal, el poder de las palabras

- a. El poder de las palabras
 - i. Somos las palabras que usamos
 - ii. ¿Cuál es la llave del cambio?
 - iii. El lenguaje positivo
- b. El Aikido verbal
 - i. ¿Por qué discutimos?
 - ii. Los principios del Aikido verbal
 - iii. Las esquivas poderosas
 - iv. Las estrategias neutralizantes
 - v. ¡Sé el ganador elegante!

4. Storytelling, el arte de contar historias

- a. Storytelling, historias para contar
 - i. ¿De dónde viene esta expresión?
 - ii. ¿Por dónde empezar?
 - iii. La presentación
- b. Cuéntame un cuento
 - i. ¿Cuáles son los principales elementos del Storytelling?
 - ii. ¿Cómo contar una buena historia?
 - iii. Otros pasos más allá

5. Páginas para escribir

- a. Escribe, escribe y escribe
 - i. Escritura terapéutica emocional
 - ii. Diario emocional y otros métodos
- b. La escritura automática
 - i. Las páginas matutinas
 - ii. Conclusión
 - iii. Para terminar...

LA TUTORA

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.
- Ha 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.



FECHAS

Del 13 de mayo al 18 de junio de 2025

PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
112,5 €/persona	105 €/persona	90 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)