

Programación en LA CASA

2021, el año del 10. 1^{er} Semestre

Taller “control de la ansiedad y gestión del estrés”

Fechas: jueves del 25 de febrero al 25 de marzo.

Horario: de 17:30h. a 19:30h.

Destinatarios: alumnado de 3º, 4º ESO y 1º de Bachillerato y Grados Medios, preferentemente de Parla.

Nº horas: 10.

Nº plazas: 15.

Modalidad: presencial.

Inscripciones online: a partir del 8 de febrero a las 9h. en www.lacasajoven.com. La asignación de plazas se realizará por orden de llegada. Para más info consulta las [normas de inscripción](#) en nuestra web.

El objetivo de este taller es aprender a controlar la ansiedad y el estrés cuando éstos nos desbordan. Dedicaremos tiempo a saber qué son y cómo nos afectan, tanto de manera general como en nuestro propio cuerpo. Desde esa base, desarrollaremos estrategias que nos permitan hacerles frente para que no interfieran negativamente en nuestro día a día. Para ello, se intentará crear un clima que fomente el auto conocimiento y el intercambio de estrategias entre los participantes, y se dedicarán espacios para la implementación de algunas de las técnicas mencionadas.

Objetivos generales:

- Aprender a nombrar e identificar los estados de estrés y ansiedad.
- Entender su utilidad.
- Aprender técnicas específicas para la gestión de los mismos.

Contenidos del curso:

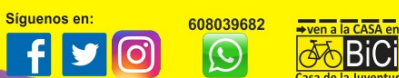
- Diferencia entre ansiedad y estrés.
- ¿Es el estrés siempre malo? La curva del estrés: ¿Por qué nos estresamos?.
- Situaciones potencialmente estresantes.
- Enemigos de la ansiedad: importancia de la rutina y la planificación.
- Técnicas de gestión de la ansiedad.

El taller se basa en una metodología activa, por lo que se pedirá la reflexión, participación, y trabajo individual de los participantes.



INSCRIPCIONES ON LINE:

hasta cubrir plazas en
www.lacasajoven.com



Casa de la Juventud.

C/ Planeta Venus, 5. Tranvía: Venus Sur.

Tel.: 91 202 47 35

juventud@ayuntamientoparla.es

www.lacasajoven.com

