

Programación en LA CASA

2021, el año del 10. 1^{er} Semestre

JUEVES DE WEBINARS

Claves para el control de la ansiedad y el estrés

Fecha: 18 de febrero.

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

Dirigido a: alumnado de IES en general.

Nº total de horas: 2h.

Nº de participantes: 20.

Requiere inscripción on-line:

Si estás interesado/a en asistir podrás inscribirte de forma online a partir del 8 de febrero a las 09:00h. pulsando en el botón que habilitaremos en nuestra web.

El estrés y la ansiedad son parte de nuestro día a día, especialmente en tiempos en los que el cambio es constante. Por ello, es vital aprender estrategias que nos permitan convivir y saber gestionarlos cuando nos desbordan. En este espacio hablaremos de las principales recomendaciones para mantener la ansiedad y el estrés en unos valores aceptables y cómo implementarlas a nuestra vida diaria.

Contenidos principales de la sesión:

- Diferencia entre ansiedad y estrés.
- ¿Es el estrés siempre malo?
- La curva del estrés.

- ¿Por qué nos estresamos?.
- Técnicas de gestión de la ansiedad.
 - Enemigos de la ansiedad: importancia de la rutina y la planificación.
 - Técnicas de control de la activación fisiológica: relajación, mindfulness, respiración...
 - Autocuidado.
 - Ocio y tiempo libre.

Además de los contenidos expuestos anteriormente, se dedicará tiempo de la sesión a resolver dudas y compartir experiencias.



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

