

FUERTE-FORMACIÓN 2021

3º EDICIÓN



FICHA ACCIÓN FORMATIVA 2

TÍTULO ACCIÓN FORMATIVA	Nº HORAS	Nº SESIONES	FECHA	HORARIO	POLENTE
2- CONOCIENDO EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD Y SUS FORMAS DE GESTIÓN POSITIVA.	12	4 sesiones de 2.5 horas ONLINE + realización de actividad.(2 horas actividad final).	27 OCTUBRE Y 3, 10 y 17 NOVIEMBRE DE 2021	16.30-19.00	ALEJANDRA GARCÍA-OCHOA MORA

INSCRIPCIÓN:

www.institutoredeco.com

DESCRIPCIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA:

¿Quién no se ha sentido estrés en la vertiginosa sociedad en la que vivimos? ¿Quién no ha sentido ansiedad en diferentes periodos de su vida? Dichas emociones son inherentes al ser humano, es decir, todos y todas las vamos a sentir. Sin embargo, la manera que tengamos de actuar en esos momentos es lo que nos va a llevar a calmarnos o que aumenten su intensidad. En esta formación vamos a mirar de frente a la ansiedad y al estrés. Comprenderemos de qué se tratan y adquiriremos estrategias y herramientas prácticas para gestionarlas y evitar así que se conviertan en un obstáculo para conseguir nuestras metas.

DESTINADA A:

Cualquier persona interesada en conocer los entresijos de la ansiedad el estrés y sus formas de afrontarlas

CONTENIDOS:

MÓDULO	Nº HORAS
M1- Comprendiendo qué es la ansiedad y el estrés.	2.5 horas conexión en directo ponentes
M2- Rompiendo con las estrategias desadaptativas. ¿Qué estamos haciendo mal?	2.5 horas conexión en directo ponentes
M3- Practicando a gestionar la ansiedad: herramientas prácticas.	2.5 horas conexión en directo ponentes
M4- Enseñando a los más pequeños a relacionarse con las emociones.	2.5 horas conexión en directo ponentes

PONENTE:

Alejandra García-Ochoa Mora. Soy Psicóloga General Sanitaria licenciada en la Universidad Autónoma de Madrid con máster en la Universidad de Salamanca. Durante mi vida profesional he estado muy centrada en promover el bienestar psicológico y la salud mental, estando en continua formación de los últimos avances. Tengo experiencia en el ámbito clínico y social tanto en España como en el extranjero y he trabajado con diferentes colectivos de personas. Actualmente, mi trabajo se centra en la psicología sanitaria infanto-juvenil y de adultos y adultas. Asimismo, estoy comprometida con proyectos psicosociales con diferentes colectivos, lo que me aporta una gran satisfacción tanto profesional como personal.



Mi gran interés por la gestión emocional se debe a que considero que es la base de muchas dificultades por las que atravesamos las personas en nuestro día a día. Tener unas habilidades desarrolladas en este ámbito predice enormemente la calidad de vida.