



Curs online AL TEU RITME

Eines per a afrontar i combatre l'estrès

Modalitat

Curs online al teu ritme.

- Dins de cada curs hi trobaràs continguts en diversos formats i exercicis per practicar, amb una auto avaluació final.
- Tens una data d'inici i una de finalització. Dins d'aquesta franja vas fent al teu ritme i pots fer consultes a la professora si ho necessites.

Descripció

Les situacions de cansament emocional sostingudes en el temps, poden portar a l'estrès crònic, i aquest pot ser el preludi de les depressions.

Viure i/o treballar en contextos emocionalment intensos, requereix anar buidant la motxilla per poder tirar endavant de manera saludable.

Metodologia

- Explicació dels conceptes clau en l'àmbit teòric.
- Exercicis vivencials amb metodologia coaching per prendre consciència sobre el propi món interior i la realitat que ens envolta.

Objectiu general

- Formar als assistents en habilitats i estratègies personals per a afrontar i combatre l'estrès.

Continguts

1. **El concepte de resiliència:**
què és i com s'entrena.
2. **El concepte d'estrès, la seva utilitat i les seves conseqüències:**
aspectes químics i aspectes psicològics.
3. **Fonts d'estrès i com identificar-les.**
4. **Eines per a combatre l'estrès:**
mentals, emocionals i corporals.

Informació i reserves:

- Idioma : pots triar la modalitat en **català** o en **castellà** .
- Durada : **4 hores** que podràs distribuir al teu ritme.
- Dates i horari : veure convocatòries mensuals.
- Assistents : **sense límit** ja que és un curs individual.
- Preu : **45€ + IVA** .
- Pagament : anticipat per transferència bancària.
- Reserva la plaça a : **info@gemmaprats.cat - 658 692 584**