

CÁPSULA DEL ESTRÉS

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TALLER?

En este taller puede participar **cualquier persona**. No hace falta tener experiencia previa de ningún tipo. Este taller es para el consumo y disfrute de todos.

- ✓ Si eres un **recién llegado**, cada Cápsula puede descubrirte un mundo y, de manera progresiva, va a ayudarte a avanzar por él.
- ✓ Si eres un **aficionado** en esto de la psicología, cada Cápsula te dará herramientas específicas para profundizar e integrar conceptos básicos para que puedas ir más allá en tu práctica y gestión personal en ese campo que hayas escogido.
- ✓ Si eres un **experto** y buscas profundizar, la Cápsula te plantea puntos de partida para poder abordar tu Análisis Personal de la manera más completa posible.
- ✓ Si eres un **profesional de la Salud o la Educación**, la Cápsula te va a brindar herramientas para poder utilizarlas y adaptarlas en tu ámbito profesional.

OBJETIVO

A nivel general estos talleres tienen el objetivo de llevar a cabo una pequeña cata sobre temas muy estrechamente vinculados con el bienestar psicológico... nosotros lo llamamos **Cápsulas**.

A un nivel más específico, la Cápsula del Estrés aporta autoconocimiento, entretenimiento, creatividad y bienestar personal a través de un viaje por nuestro mundo interno, abordando un aspecto que frecuentemente se ve alterado en nuestra vida cotidiana.

El **Taller** es eminentemente **práctico**, formas parte activa del mismo desde el primer momento.

METODOLOGÍA

A lo largo de cuatro bloques se introducen unos conceptos teóricos y, al final de cada uno, se presentarán una serie de ejercicios para poner en práctica habilidades que nos ayuden a gestionar problemas concretos relacionados.

El profesor siempre va a realizar una devolución personalizada de los ejercicios y va a estar presente acompañando a lo largo de todo el proceso para atender dudas, bloqueos o, simplemente, satisfacer curiosidades.

La Cápsula se realiza **on line** y, al finalizar el Taller, recibirás un **Certificado de asistencia y aprovechamiento** en caso de haber realizado todas las actividades propuestas.

DURACIÓN

1 mes

PROFESORADO

Mayte Moreno Sirvent
Jordi Isidro Molina

PRECIO/FORMA DE PAGO/DESCUENTOS

Precio de la Cápsula: 50€

Forma de pago: Traslado bancario

Descuentos: -10% (no acumulable)

- ✓ Usuarios actuales de Mentalis y Cedipte
- ✓ Infórmate, sin compromiso, para conocer los descuentos eventuales.

CONTENIDO:

1. ¿Qué es el estrés?
2. Amenazas de estrés
3. Vamos a investigar qué nos estresa...
4. Apaciguar las aguas antes que nada... ¿qué hacer?
5. ¿Qué pensar?
 - 5.1 El origen de mi estrés
 - 5.2 Modelo ABC
 - 5.3 ¿Qué hacer con los pensamientos negativos?
 - 5.4 Y ahora... ¿qué?

LOCALIZACIÓN

MENTALIS (Centro de Atención Psicológica)
Calle Consejo de ciento 487, 1º 4ª 08013 Barcelona
93 265 81 84 / 610 966 224


info@mentalis-psicologia.com / www.mentalis-psicologia.com

PRÓXIMO TALLER E INSCRIPCIÓN

¡Infórmate de la próxima apertura, sin ningún compromiso!

<http://www.cedipte-psicologia.com/campusvirtual/>

<http://www.mentalis-psicologia.com/generica/1/cursos-para-todos>



**¡Matrícula
abierta!**

