



Autocontrol emocional y gestión de estrés



09.Sep - 10.Sep 2019

Cód. B06-19

Mod.:
Presencial

Edición
2019

Tipo de actividad
Curso de Verano

Fecha
09.Sep - 10.Sep 2019

Ubicación
Palacio Miramar

Idiomas
Español

Validez académica
20 horas

DIRECCIÓN

Begoña Ibarrola López de Davalillo, Autónoma, Psicóloga y escritora

Comité Organizador



Descripción

Este Curso de Verano ofrecerá la posibilidad de conocer cómo prevenir el estrés y aprender diferentes técnicas que van a mejorar nuestra capacidad para regular las emociones.

Descubriremos algunas características de personalidad y algunos elementos de la vida que facilitan el estrés y dificultan la regulación emocional. Este Curso permitirá asimismo conocer y practicar técnicas sencillas para aplicar en el día a día que mejoren la capacidad de autocontrol y sean elementos de prevención de estrés siempre orientadas a un mayor bienestar personal.

Objetivos

Facilitar a las personas participantes los conocimientos y desarrollar las habilidades necesarias para comprender las situaciones que provocan estrés y los mecanismos que se ponen en marcha cuando aparece.

Identificar factores personales que generan dificultades para el autocontrol emocional y cómo cambiarlos.

Ofrecer técnicas de intervención individual y estrategias eficaces para prevenir el estrés y mejorar el autocontrol emocional.

Desarrollar buenos hábitos que potencien el bienestar personal y la salud.

Aprender a controlar pensamientos negativos que generan preocupación, ansiedad o estrés.

Mejorar las relaciones personales en el ámbito familiar, social y laboral.

Colaboradores específicos del curso



Programa

09-09-2019

09:00 - 09:15	Entrega de documentación
09:15 - 10:30	“Concepto de estrés. Factores que lo generan y características de personalidad que aumentan la vulnerabilidad” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
10:30 - 11:30	“Regulación emocional. Autodominio y control de emociones” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
11:30 - 12:30	Pausa
12:00 - 13:30	“Consecuencias del estrés en la salud y en el entorno familiar, social y laboral” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora

10-09-2019

09:00 - 10:30	“Aprender a entrar en calma y controlar el estrés, la ansiedad y la preocupación” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
10:30 - 11:30	“Estrategias de gestión de estrés y recuperación del equilibrio personal” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
11:30 - 12:00	Pausa
12:00 - 13:30	“Hábitos saludables y actividades para mejorar el autocontrol, Prevenir el estrés y aumentar el bienestar personal” Begoña Ibarrola López de Davalillo Psicóloga y escritora
13:30 - 14:00	Síntesis

Dirigido por:



Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma, Psicóloga y escritora

Licenciada en Psicología por la Univ. Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como Psicóloga y Directora desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad, en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido terapeuta infantil durante quince años, donde comenzó a escribir cuentos que ayudaran a los niños a conocerse mejor. Desde 1978 imparte cursos de formación al profesorado y a las familias, en diferentes instituciones y centros educativos, tanto públicos como privados. Es conferenciante en Congresos nacionales e internacionales. Autora de los libros Música para antes de nacer, Cuentos para sentir (2 vol.), Cuentos para el adiós, Cuentos para educar niños felices, Cuentos para descubrir inteligencias, Cuentos para aprender a convivir, la colección de Cuentos para sentir ilustrados (24 títulos), etc.

Precios matrícula

MATRÍCULA	HASTA 01-03-2019	HASTA 31-05-2019	HASTA 09-09-2019
INVITADO IRIZAR	0 EUR	-	-
GENERAL	-	60,00 EUR	70,00 EUR
MATRÍCULA REDUCIDA	-	35,00 EUR	-
EXENCIÓN DE MATRÍCULA	-	20,00 EUR	20,00 EUR
REDUCCIÓN CURSOS PARA TOD@S	-	35,00 EUR	-
MATRÍCULA ESPECIAL	-	35,00 EUR	-
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava	-	52,50 EUR	-

Lugar

Palacio Miramar

Pº de Miraconcha nº 48. Donostia / San Sebastián

Gipuzkoa