



Autocontrol emocional y gestión de estrés



Ira. 09 - Ira. 10 2019

Kod. B06-19

Mod.:

Aurrez aurrekoa

Edizioa

2019

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Ira. 09 - Ira. 10 2019

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

20 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

Uda ikastaro honek erakusten du nola prebenitu estresa, eta emozioak erregulatzeko gure gaitasuna hobetzeko teknikak azaltzen ditu.

Estresa sortu eta erregulazio emozionala zailtzen duten nortasun ezaugarriak eta bizitzako elementuak ezagutuko ditugu. Gainera, aukera izango da egunero aplikatu daitezkeen teknika errazak ezagutu eta praktikan jartzeko, autokontrol gaitasuna hobetu eta estresa prebenitzeari begira, ongizate pertsonal handiagoa izanik beti helburua.

Helburuak

Ikastaroa egingo duten pertsonen, estresa sortzen duten egoerak ulertzeko ezagutzak eta trebetasunak ematea, eta estresa agertzen denean martxan jartzen diren mekanismoak azaltzea.

Autokontrol emozionala zailtzen duten faktore pertsonalak identifikatzea, eta faktore horiek nola aldatu azaltzea.

Norbanakoan esku hartzeko teknikak azaltzea, eta estrategia eraginkorrak estresa prebenitu eta autokontrol emozionala hobetzeko.

Ongizate pertsonala eta osasuna indartuko duten ohitura egokiak garatzea.

Kezka, herstura edo estresa sortzen dituzten pentsamendu negatiboak kontrolatzen ikastea.

Harreman pertsonalak hobetzea familia, gizarte eta lan arloan.

Ikastaroaren laguntzaile espezifikoak



Programa

2019-09-09

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	Atsedena
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

2019-09-10

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	Atsedena
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	Sintesis

Zuzendaritza



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.

Matrikula prezioak

<u>MATRIKULA</u>	<u>2019-03-01 ARTE</u>	<u>2019-05-31 ARTE</u>	<u>2019-09-09 ARTE</u>
IRIZAR GONBIDATUAK	0 EUR	-	-
OROKORRA	-	60,00 EUR	70,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA	-	35,00 EUR	-
MATRIKULA EXENTZIOA	-	20,00 EUR	20,00 EUR
IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA	-	35,00 EUR	-
MATRIKULA BEREZIA	-	35,00 EUR	-
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	-	52,50 EUR	-

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa