Estrés-less (2a edición 2021)

CURSO DE REDUCCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS



Introducción:

El estrés puede afectarnos incidiendo en factores fisiológicos (como aumento de la presión arterial), psicológicos (sido de activación) o conductuales (inquietud, consumo de tranquilizantes, aislamiento...), de tal manera que si estas respuestas se mantienen en el tiempo, nos podrían llevar a enfermar.Este año que estamos viviendo, está siendo particularmente especial. Estamos realizando un gran esfuerzo para adaptarnos a las circunstancias de la pandemia de la Covid19.

Esta situación de desconocimiento, incertidumbre y miedo hacia el que pueda pasar, está haciendo caer a un gran número de personas en una situación de estrés. Esto afecta todos los grupos de edad: adultos, que tenemos miedo del que pueda venir, dificultades laborales, conciliación familiar y profesional por el cierre de las escuelas; gente mayor con enfermedades crónicas y pánico al contagio, y niños que sufrirán las consecuencias si no empezamos a actuar en la cura de nuestra salud y equilibrio emocional, dado que ellos copian de nosotros y son esponjas de la energía que los rodea.

Desde **Fundación Ecología Emocional** queremos ofrecer herramientas y recursos a aquellas personas que se sientan estresadas y tengan la voluntad de mejorar su salud y calidad de vida para vivir con mayor plenitud, bienestar y equilibrio. **Nosotros te ayudamos, ¿te animas?**

Objetivos:

- Entender cuál es la función del estrés en nuestras vidas y los motivos por los que aparece.
- Mejorar la calidad de vida. Sentirse bien para disfrutar de la vida.
- Dar recursos y herramientas para reducir el estrés de forma práctica y personalizada. Herramientas que ayuden a los participantes a actuar y pensar de forma diferente, teniendo en cuenta de forma holística nuestra parte física, mental, emocional y relacional.
- Integrar hábitos saludables.
- Formar personas con conciencia y responsabilidad sobre su estado físico, mental y emocional como base para mejorar la sensación de bienestar.

Contenidos:

1. **Qué es el estrés,** como se manifiesta, el papel de la mente, valor y creencias asociadas, y una primera aproximación a la respiración y movimiento consciente.

2. **La Respiración**. Fuente de la Vida. Respiración y cuerpo físico. Respiración y emociones. Beneficios de respirar conscientemente.

3. **Gestión del tiempo y de las prioridades**; los hábitos, la importancia del sueño y del descanso, y un estilo de vida saludable. Práctica de mindfulness.

4. **La alimentación:** Somos lo que comemos: Relación entre la comida y el estrés. Pirámide de los alimentos. Alimentación y emociones: hambre física y hambre emocional. Alimentos ansiógenos versus alimentos ansiolíticos. Alimentos "gatillo".
Situación actual--> situación deseada

Metodologia:

Curso vivencial en el que se incentiva la experimentación y constancia de cada participante para reducir los efectos del estrés y empezar a sentir una mejora del bienestar. El compromiso y dedicación diaria son esenciales para poder realizar el curso y conseguir resultados positivos y medibles.

Aportamos:

- Sesiones presenciales con teoría y herramientas prácticas.
- Espacio de participación y seguimiento.
- Herramientas para auto observarse, experimentar y empezar un proceso de transformación holística y global a nivel físico, mental, emocional y relacional.
- Acompañamiento a los participantes en un proceso gradual y personalizado.



Fechas y horarios:

4 sesiones en sábado de 9 a 14h

Calendario: Sábados 17 y 24 de abril 2021
Sábados 8 y 15 de mayo 2021

Lugar de realización:

Aulas Fundació Ecologia Emocional
Cr. Sant Adrià, núm. 20. 08030 Barcelona
(Recinte Fabra i Coats)

Formadoras:



Ivette Gutiérrez, profesora de yoga y máster en Liderazgo Personal.



Elena Miguel, médico pneumóloga y máster en Ecología Emocional.

Precio:

250€ para Amigos y Amigas de la Fundación.
300€ público en general.

Inscripciones: https://bit.ly/Estresless-2021



Fundació Ecologia Emocional

DADES DE CONTACTE

secretaria@ecologiaemocional.org
Tel. 647 742 140

Direcció Institut Ecologia Emocional: Mercè Conangla

Persona de contacte: Marta Terraza
Responsable Àrea Formativa: Paula Gelpi

Twitter: @Eco_Emocional
@EcoEmocional
Facebook: Fundació Àmbit
Institut Ecologia Emocional