



CURSO DE CONTROL DE ESTRES

La gestión adecuada de las situaciones de estrés permiten a la persona aumentar la percepción de control sobre sí mismo y sobre su entorno, minimizando las conductas desadaptativas y generando sistemas de comportamiento que inciden directamente en la mejora de su calidad de vida y desarrollo de sus capacidades profesionales.

El curso dota a los participantes del conocimiento y las habilidades necesarias para poder intervenir en su práctica terapéutica con pacientes que estén pasando por situaciones actuales de estrés.

OBJETIVOS FORMATIVOS:

- Que los participantes aprendan a identificar las señales de estrés
- Que los adquieran habilidades de autocontrol: relajación y control cognitivo
- Que los participantes incorporen habilidades que les permitan controlar su entorno: asertividad
- Que los participantes aprendan las técnicas de solución de problemas y toma de decisiones.
- Que los participantes desarrollen estilos de vida más positivos y saludables.

DESTINATARIOS: Profesionales y Estudiantes de últimos cursos de Psicología.

ACREDITACIÓN: Todos los cursos impartidos por Quality Psicólogos a profesionales de la psicología están reconocidos por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y serán tenidos en cuenta para el Certificado Europeo de Psicólogo Especialista en Psicoterapia.

DESARROLLO: 11 y 12 de Mayo de 2007. 12 horas. Viernes de 16 a 20 h – Sábado de 10 a 14h y 16 a 20h

PROFESORADO: Lourdes Pérez Díaz

DIRECTORES: Enrique García Huete y Mara Cuadrado Gamarra

PRECIO: 180 €

PROGRAMA

1. Para qué sirve la ansiedad
2. Efectos del estrés
3. Control cognitivo de la ansiedad
4. Autoinstrucciones
5. Solución de problemas y Toma de decisiones
6. Control del entorno. Habilidades de comunicación
7. Técnicas de relajación
8. Desarrollo de estilos de vida saludables

QUALITY Psicólogos

C/ Duque de Sesto,50, Local. 28009 MADRID

Tlf.: 91 557 04 76

Fax: 91 557 04 77

E-mail: quality@qualitypsicologos.com

www.qualitypsicologos.com