



## H116 TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS: SOFROLOGÍA-30 horas-

**10** | **ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL**

### OBJETIVOS:

- Reconocer las situaciones de estrés identificando los elementos negativos.
- Utilizar técnicas de conducta y relajación para reducir los niveles de estrés.
- Plantear pensamientos positivos ante situaciones de cambio.

### NÚCLEOS FORMATIVOS:

1. Conceptualización y diferencias entre estrés normal y patológico.
2. Causas del estrés: ¿Por qué nos estresamos?.
3. Evaluación-Autoevaluación del estrés: cómo saber si estamos estresados.
4. Estrategias para afrontar el estrés.
5. Técnicas para la modificación de situaciones estresantes.
6. Técnicas para la administración del tiempo.
7. Técnicas de control cognitivo: manejo de pensamientos estresantes.
8. Técnicas de relajación.
9. Técnicas de control conductual.

### REQUISITOS:

#### INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666  
Fax: 943326384

[www.nazaretzentroa.com](http://www.nazaretzentroa.com)  
[orientacion@nazaretzentroa.net](mailto:orientacion@nazaretzentroa.net)

Los participantes se hallan cubiertos por un seguro de accidentes.