

# El estrés, ¿cómo superarlo?

## LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

---

Ayudarme a descubrir:

- La relación entre el estrés que vivo y mi forma de funcionar y
- Cómo puedo superar mi estrés

Para avanzar en llevar una vida más satisfactoria, o más relajada.

## EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)

---

**Acceso global** a partir del título del curso.

Primera parte: **Estrés y funcionamientos de mi persona.**

- Mis formas de funcionar

Segunda parte: **Puedo combatir mi estrés.**

- Conocimiento de mí y de mi estrés
- Cómo liberarme de mi estrés

**Balance** del curso.

## MARCO PEDAGÓGICO

---

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

---

Este curso se dirige a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.