

GESTIÓ DE L'ESTRÈS

MARÍA JOSÉ GARCÍA

Programa

- La fisiologia de l'estrès: diferència entre pressió i estrès.
- Equilibrar el teu sistema nerviós: la clau per a gestionar l'estrès
- Síndrome general d'adaptació. Les tres fases de l'estrès: alarma, resistència i esgotament.
- Maneres pràctiques de respondre a l'estrès
- La resposta de l'estrès en el nostre cos a través de pensaments, emocions, senyals físics i conductes
- Com puc reduir el meu estrès?
- De la resposta automàtica a la resposta creativa enfront de l'estrès.
- Controlar l'estrès per excés d'activitats simultànies.
- Mantenir a ratlla les rumiacions (pensaments cíclics negatius) per a disminuir l'estrès.
- Patrons habituals que es posen en marxa davant l'estrès. Resposta automàtica de lluita, fugida o congelació.
- Afrontar l'estrès amb Resiliència
- Entaular una relació d'amistat amb nosaltres mateixos i amb la nostra experiència a partir d'acostar-nos a alguna cosa que amb freqüència s'evita, i com fer això amb destresa, amabilitat i curiositat.