

TRANSFORMA TU VIDA

La fortaleza descansa en nuestro interior y solo se activará cuando le demos permiso.

Las circunstancias adversas no pueden sobrevivir cuando nos negamos a sustentarnos con energía emocional negativa. Somos responsables de nuestras vidas. Aceptar esta responsabilidad nos otorga la libertad de utilizar las leyes de la Vida del modo que consideremos conveniente.

A través de nuestros pensamientos y acciones podemos crear un paraíso o un infierno. Concéntrate en lo que te vas a transformar, no en lo que crees ser ahora, y así entrarás en una nueva esfera de conciencia...Somos libres de atraer lo que elijamos...



“La única constante es el cambio,
que mantiene el
equilibrio constante”

RESERVA DE PLAZAS e INFORMACION

Llamando al Tf: **976-525588** de 10-14 h. y 16-20 h. Consultas externas de PRISMA.

FECHAS , HORARIOS e INVERSION

5-19 noviembre 2009 Horario de **17 a 19 h.**

3-17 diciembre 2009 **PRECIO: 75 euros / mes**

14-21 enero 2010

LUGAR DE CELEBRACION

Caixa Galicia OF. PRINCIPAL ZARAGOZA

C/ Canfranc 22-24 esquina Av. Cesar Augusta



PRISMA

PROYECTO DE
REHABILITACIÓN INTEGRAL
DE LA SALUD MENTAL EN
ARAGON

**CENTRO HOSPITALARIO DE REHABILITACION
PSIQUIATRICA. HOSPITAL DE DIA**

C/ Torre del Cerezo, nº 17.- SAN JUAN DE MOZARRIFAR
50820 - ZARAGOZA Tf- 976.151.152 Fax. 976.151.153

CONSULTAS EXTERNAS

C/ Coso nº 56, 9º Izq. 50001 ZARAGOZA
Tf. 976.525. 588

Correo electrónico: consultasexternas@prisma.org

TECNICAS PSICOLOGICAS para el CONTROL del ESTRÉS y LIBERACION EMOCIONAL

*Si buscas resultados distintos,
no hagas siempre lo mismo.
(A. Einstein).*

ORGANIZA



PRISMA
PROYECTO DE
REHABILITACIÓN INTEGRAL
DE LA SALUD MENTAL
EN ARAGON

CENTRO HOSPITALARIO DE REHABILITACION
PSIQUIATRICA

HOSPITAL DE DIA Y CONSULTAS EXTERNAS



 **CAIXA GALICIA**

Colabora



Imparte los talleres: **Inmaculada Mañes** Psicóloga A-237

TECNICAS PSICOLOGICAS para el CONTROL del ESTRÉS y LIBERACION EMOCIONAL

La **Gestión del Estrés** nunca ha sido tan importante como ahora en tiempos de crisis.

Partiendo de nociones básicas, científicas y modernas sobre el estrés y los mecanismos biológicos, psicológicos y sociales, que están implicados, a lo largo de los talleres, abordaremos diferentes técnicas que han resultado eficaces en el control del estrés, que repercuten en la mejora de nuestra calidad de vida.

Se trata de técnicas que puede aplicar la propia persona con el entrenamiento adecuado.

Destinatarios

Los talleres van dirigidos a cualquier persona que sufra por motivos personales o laborales estrés y/o que desee mejorar su calidad de vida.



La vida florece para aquellos que ven flores en sus experiencias.

Objetivos

- Gestionar el estrés laboral y personal a través del método
- Aprender a eliminar el estrés
- Aumentar la energía y la vitalidad
- Sentir bienestar y relajación
- Mejorar la eficiencia y productividad
- Encontrar mayor satisfacción en la vida
- Elevar la autoestima

Metodología

La metodología de estos talleres esta diseñada a través del uso de herramientas audiovisuales que facilitan la comprensión y adquisición de las diferentes técnicas.

La mayoría de contenidos desarrollados se complementan con las prácticas de las mismas.



Contenidos

- Conocimiento de las causas del estrés y del desequilibrio emocional para aplicar métodos adecuados
- Bases neurofisiológicas de las emociones: como optimizar los recursos del cerebro y promover bienestar
- Métodos de relajación y equilibrio psicoenergético
- La inoculación del estrés
- Desarrollo armónico de la personalidad: como surgen los patrones emocionales negativos y como combatirlos.
- Aplicación de métodos de visualización mental para liberar tensiones y promover estados emocionales positivos.

- **EFT** (Emotional Freedom Techniques)

Técnicas de liberación emocional

