



I JORNADAS SOBRE CUIDADOS AL CUIDADOR PROFESIONAL

TALLER 1:

“ Programación Neurolingüística (PNL) como herramienta de prevención del estrés”

OBJETIVOS:

- Darse cuenta de cuáles son los factores de protección y los factores de riesgo frente al estrés
- Dotar de herramientas que potencien tus capacidades para la prevención del estrés
- Aprender a abordar desde la PNL diversas situaciones generadoras de estrés
- Disfrutar de lo que se vive

METODOLOGÍA:

Desde el mundo de la Programación Neurolingüística (PNL), se ofrecen situaciones seguras donde aprender desde la propia experiencia. Cada cual vive los ejercicios en el grado de implicación que quiera.

CONTENIDOS:

1. Qué es “estrés”
2. Un planteamiento preventivo del estrés
3. Variables relacionadas con la prevención del estrés
4. Propuestas prácticas desde la PNL para abordar situaciones que generan estrés
5. Aprender a contactar con tu propia fuerza