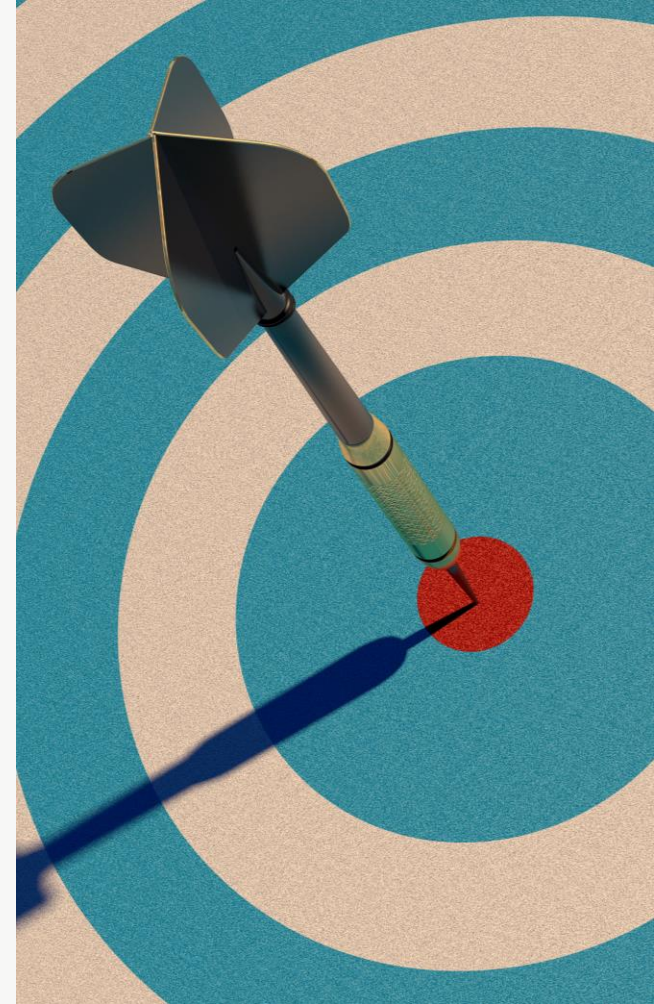


GESTIONA L'ESTRÈS – EC376



Què farem?

- Reconèixer els senyals de bloqueig emocional i comprendre com afecten en l'eficàcia
- Aprendre tècniques per gestionar l'estrès de manera efectiva.
- Millorar l'organització personal i professional a través d'una millor autogestió emocional



Què és l'estrès?

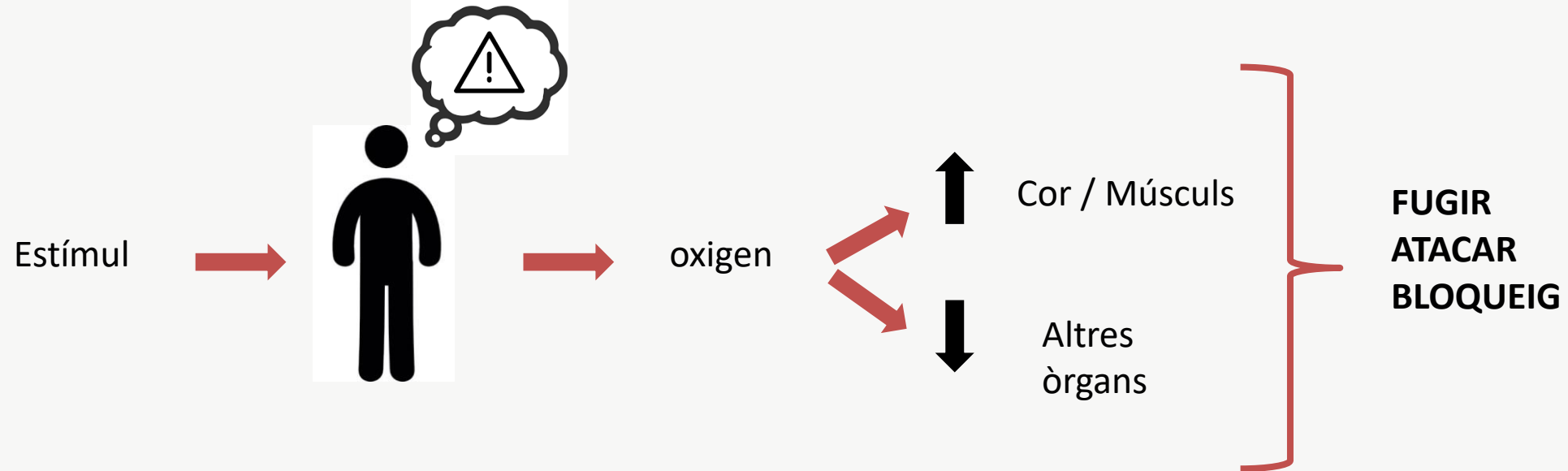
L'estrès és una resposta natural del cos davant una demanda percebuda com a desafiant o amenaçadora

Tipus d'efectes:

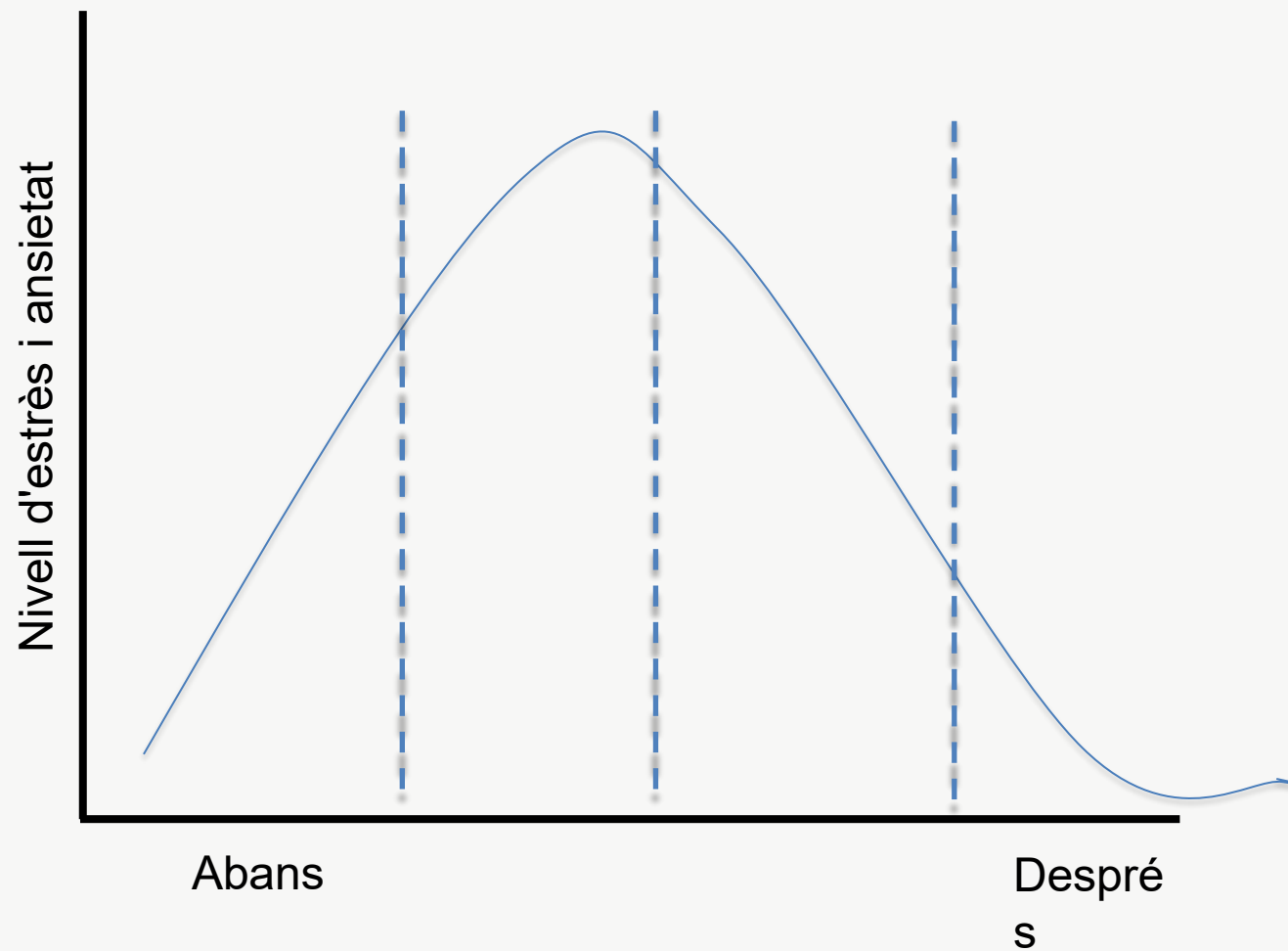
- Físics: fatiga, tensió muscular, insomni.
- Mentals: dificultat per concentrar-se, ansietat.
- Conductuals: reaccions impulsives, bloqueig, evitació.



L'estrès i l'ansietat



Gestió adaptativa



Emocions que apareixen



Gestió de l'estrès



Gestió adaptativa

Gestió desadaptativa

L'EUSTRÈS



EI DISTRÈS.



Nivell alt
d'ANSIETAT

Eines

Tècniques de respiració

Entrenament mental

Expressió emocional

Tècniques corporals



barcelonactiva.cat