

Eines per gestionar l'estrès

Carme Farreras Duran, COACH

Entenem com ESTRÈS el resultat del DESEQUILIBRI ENTRE DEMANDES i RECURSOS. És la percepció de la pressió que nosaltres creiem que excedeix a les nostres habilitats.

GESTIONAR L'ESTRÈS és la capacitat de mantenir el control quan davant de situacions, persones o esdeveniments ens exigeixen/exigim massa. Podem aprendre tècniques com les que explicarem per tenir les nostres estratègies i poder-ho gestionar.

SIGNES que ens posen alerta com: insomni, ansietat, depressió, pèrdua de cabell, hipertensió, irritabilitat, mal de cap, alteracions del son i de la gana etc.

ENTENDRE si L'ESTRÈS és EXTERN o INTERN

Parlarem de patró de pensament, auto exigència, assertivitat, comunicació, intel·ligència emocional, etc

TECNiques per MILLORAR L'ESTRÈS

Parlarem de pautes de vida, actitud, gestió del temps, tècniques de relaxació, llenguatge no verbal, gestió de l'espai i temps en una reunió, tractament del temps lliure i vida personal, pautes per mantenir les tècniques anti estrès, resiliència, etc

Acabarem la xerrada amb pràctiques, recordatoris i una carta de compromís personal de les tècniques apreses pel propi benefici.