

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

www.unedbarbastro.es



Plazo de inscripción hasta el 10 de marzo o hasta que se cubran las plazas disponibles.

Derechos de inscripción:

- Matrícula ordinaria: 30euros
- Matrícula reducida 20 euros*

*Estudiantes UNED, Tutores, PAS y Prof. Sede Central UNED, colaboradores Practicum, estudiantes (estudios oficiales y usuarios del CRAI), estudiantes Universidad para mayores, Asociación de Ex-alumnos UNED, personal de los Ayuntamientos de Barbastro, Fraga y Sabiñánigo, personal de la Diputación de Huesca y Gobierno de Aragón, miembros de la Asociación Intersectorial de Fraga. Deberán aportar justificante que acredite su condición.

El pago se realizará, en el mismo plazo, en la Secretaría del Centro (en metálico o con tarjeta), o a través de Internet (en el caso de inscripción on line). La inscripción será efectiva una vez realizado el pago de los derechos de inscripción. La adjudicación de plazas se realizará por orden de inscripción efectiva. PLAZAS LIMITADAS.



curso

**Claves para el bienestar emocional,
en tiempos de pandemia:
Toma las riendas de tu vida.**



**en línea, 15, 22 y 25 de marzo
de 16:00-19:30h**



OBJETIVOS

La gestión emocional está ligada a la inteligencia emocional y es por ello que queremos acercar las emociones y los entresijos que atesoran a todos los participantes. El equilibrio y el bienestar emocional son grandes tesoros que todos anhelamos alcanzar y para ello desvelaremos las herramientas y estrategias más eficaces y eficientes. Nuestro propósito es que esta formación nos permita manejar estados emocionales intensos en situaciones extraordinarias como la que vivimos en la actualidad.

Los objetivos son:

- Favorecer claves para entender y comprender las emociones en los momentos de pandemia y adversidad.
- Aprender técnicas de gestión de las emociones.
- Potenciar herramientas de crecimiento personal.

DESTINATARIOS

Estudiantes de Psicología, personas interesadas, público en general.

IMPARTIDO POR:

Shaila Romero y Rosa Fraile, Licenciadas en psicología.

Shaila es además, coach emocional, especialista en trauma, terapia centrada en emociones y pnl.

Rosa Fraile, es especialista en psicología sanitaria, educación emocional, neuroeducación, psicooncología y cuidados paliativos.

Se dedican a acompañar a personas que necesitan gestionar sus emociones. Imparten formaciones a público en general, profesionales de la educación y sanitarios, escuelas de familias etc, con diversas entidades y práctica privadas y divertidas.

PROGRAMA

Lunes, 15 de Marzo, 16:00-19:30

- La anatomía de las emociones.
- La sabiduría de la biología humana.
- Emociones en tiempos de pandemia.

Lunes, 22 de Marzo, 16:00-19:30

- La escalera de la ANSIEDAD.
- Técnicas, herramientas y estrategias para gestionar los estados emocionales.
- Gestión de las crisis emocionales, gestión del miedo, la tristeza y la ira. Técnicas para el Equilibrio y Bienestar Emocional.

Lunes, 25 de Marzo, 16:00-19:30

- Técnicas de Habilidades para la Vida.
- Técnicas de gestión de las relaciones sociales.
- Resolución de conflictos y situaciones adversas.
- Toma las riendas de tu vida, y crea tu propia hoja de ruta.

CERTIFICADO

Se expedirá certificado de asistencia a aquellos inscritos que asistan al curso. El curso tiene una duración de 10 horas y media. Solicitado 0.5 crédito ECTS a la UNED.