Red adscrita **Salud Comunitaria Aragón**

Temas

Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

CURSO TALLER «BUSCANDO MI BIENESTAR»

Introducción

Saber gestionar las
emociones es de vital importancia para poder sentirnos bien y alcanzar una calidad de vida, de esta manera tendremos una vida plena, confianza para enfrentarse a los desafíos y más oportunidades para disfrutar de la vida.

*Las personas que están
emocionalmente sanas tienen las herramientas para hacer frente a situaciones difíciles y mantener una actitud positiva.*

¿Qué es el Bienestar Emocional?

Es el estado
de ánimo en el **cual** nos sentimos confortable, tranquilos,
percibimos que **dominamos** nuestras **emociones** y
somos capaces de hacer frente a las presiones del día a día, siendo la base para lograr una **vida sana, feliz y plena.**

¿Qué ocurre cuando nos sentimos tristes, abatidos, enfadados….. emocionalmente?

Nos sentimos siempre a la defensiva. No queremos que nada
cambie. Somos demasiado críticos e inflexibles. No nos sentimos
cómodos con nosotros mismos y nos cuesta mantener relaciones sanas.

Beneficios del bienestar emocional

Saber gestionar las emociones es de vital importancia para poder sentirnos bien y alcanzar una calidad de vida, porque en la medida que alcancemos el bienestar
emocional tendremos:

-Más salud, paz
interior, armonía y una vida feliz y plena.

-Tener confianza para enfrentarnos a los desafíos diarios.

-Aprovecharás las oportunidades y disfrutarás de la vida.

Te ofrecemos la posibilidad de adquirir en este taller…

-Aprenderás a identificar tu estado emocional.

-Comprender la función de las emociones y aprenderás a gestionar las emociones difíciles.

-Conocerás estrategias y herramientas para aumentar tu bienestar.

-Comprender mejor tus emociones y las de los demás.

¿Qué hace única y especial esta actividad?

Taller vivencial para conocer, experimentar y gestionar bien tus emociones, adquisición de habilidades personales (empatía, asertividad, comunicación etc.)

Requisitos técnicos:

Esta actividad se realiza de forma presencial y también on line para aquellas personas que así lo soliciten por comodidad o por encontrarse en otra población distinta a la sede.

Para la opción on line en formato de videoconferencia, es necesario disponer de PC o portátil con conexión a internet, o teléfono móvil con el que se pueda llevar a cabo videoconferencias.

Nº
personas asistentes:

El número de personas
asistentes por curso será limitado a un máximo de 15-20 personas.

Horario y Fechas:

Jueves de 19:30 h a
21:00 horas.

Septiembre: 21, 28

Octubre: 05, 19, 26

Noviembre: 09, 23

Diciembre: 14, 21

Enero 2024: 11

Donativo:

60 €

40 € (socios del
Teléfono de la Esperanza con más de 2 años de antigüedad)

Impartido por:

Carlos Pérez Ara

Psicólogo sanitario
(colegiado A-600).

Licenciado en Psicología
por la Universidad de Valencia.

Diplomado en Magisterio
Educación Especial por la Universidad de Zaragoza.

Director técnico del
Teléfono de la Esperanza de Aragón.

Inscripciones:

Puedes inscribirte en la
web https://telefonodelaesperanzadearagon.es
sección Contacto y en el apartado que pone Asunto escriba la palabra **BIENESTAR + su teléfono de contacto**

Mediante mail a: **zaragoza@telefonodelaesperanza.org**

Mediante el
contestador del teléfono **682351483 dejando su nombre y apellidos completos y curso que quiere realizar.**

**Números de cuenta para
hacer el donativo:**

IBERCAJA **ES31
2085 5211 1403 3064 8908**

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Dirección técnica (682351483) (zaragoza@telefonodelaesperanza.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

TELÉFONO DE LA ESPERANZA DE ARAGÓN

Fecha de última actualización de la actividad

26/12/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

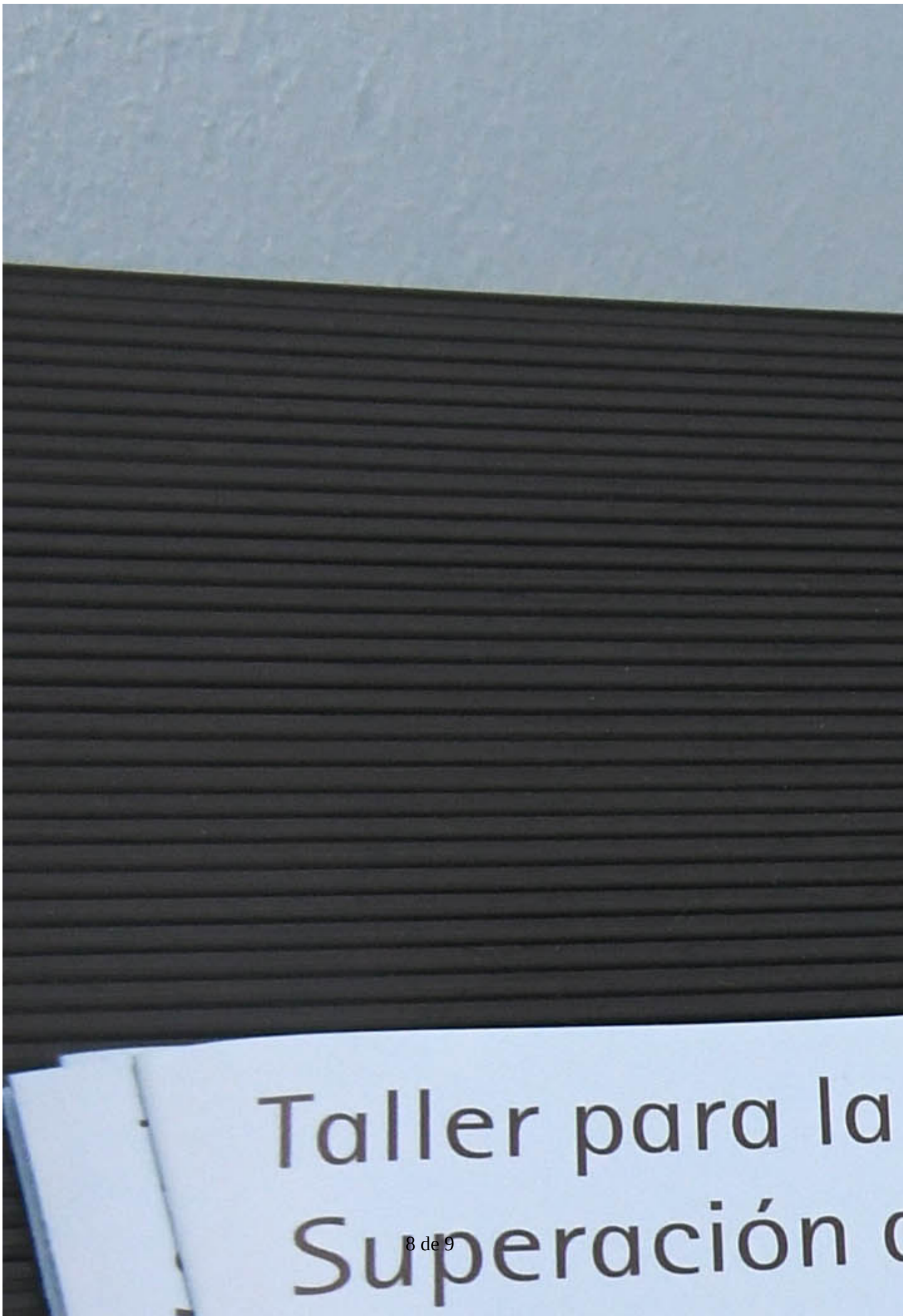
Localización

Avenida MARIANO LAGASCA 13 - 1º 50006 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

Página web del proyecto

https://telefonodelaesperanzadearagon.es/eventos/mibienestar/

Imagen de la Actividad


Taller para la
Superación