

CÓMO VENCER LA ANSIEDAD Y SER MÁS PRODUCTIVOS

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ Dña. Laura López Martínez Especialista en Inteligencia Emocional, Psicología Positiva, Coaching, PNL y Mediación
Duración	12 horas
Fechas	18, 20 y 25 de marzo de 2025
Horarios	De 10 a 14 horas
Lugar	Campus de Elche
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Adquirir una mayor comprensión emocional.▪ Comprender el poder del pensamiento.▪ Identificar cuando estamos reactivos (proceso que propicia la ansiedad) y cuando proactivos (proceso que propicia la productividad).▪ Obtener herramientas que favorezcan una actividad proactiva ante la vida.▪ Potenciar la modificación. Mejorar el rendimiento y la convivencia.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ ¿Qué son las emocionales? ¿Cuáles son sus funciones? ¿Cómo se producen? ¿Pienso más de manera reactiva o proactiva?▪ ¿Cómo afecta mi reactividad/proactividad a mi ansiedad?▪ Identificación y gestión emocional para abordar la ansiedad.
Metodología	<ul style="list-style-type: none">▪ Formación participativa y dinámica. Se lleva a cabo una evaluación continua basada en la participación del alumnado en el aula y de los trabajos que se proponen fuera.