

Programa Intensivo de Reducción del Estrés (PIRE).

El Programa Intensivo de Reducción del Estrés persigue el objetivo de reconsiderar los eventos estresantes como problemas a resolver y aprender a solucionarlos a través de habilidades de afrontamiento efectivas.

- **Inicio del curso** 12 de abril
- **Finalización del curso:** 10 de mayo
- **Distribución:** Miércoles: 12, 19 y 26 de abril; 03, 10 de mayo
- **Horario:** 17.00 a 18.30
- **Precio:** 150 euros
- **Modalidad:** Presencial
- **Lugar:** Sede del Colegio , C/ Pintor Murillo 27,29 entlo. Alicante.
- **Dirigida a:** Personas colegiadas en el Colegio Oficial de Trabajo Social de Alicante.
- **Profesional que imparte el taller:** Isabel Moya, Psicóloga Sanitaria y Asesora Educativa

OBJETIVOS DE LA ACCIÓN FORMATIVA:

- Aprender a considerar las situaciones estresantes como problemas a resolver, más que como amenazas personales.
- Aprender habilidades de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes.

CONTENIDOS:

Primera Sesión

- Presentación
- Psicoeducación, conceptualización y técnicas para su manejo
- Respiración Diafragmática
- Pautas y ejercicios para la generalización de lo aprendido.

Segunda sesión

- Entrenamiento en Relajación Muscular Progresiva, 1º fase.

Tercera sesión

- Entrenamiento en Relajación Muscular Progresiva, 2º fase.

- Entrenamiento en Auto-instrucciones

Cuarta sesión

- Entrenamiento en Relajación Muscular Progresiva, 3º fase.
- Entrenamiento en Resolución de Problemas

Quinta sesión

- Entrenamiento en Relajación Muscular Progresiva, 4º fase.
- Gestión del tiempo
- Recordatorio de todo lo visto en el taller

¿CÓMO ME MATRICULO?

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Hasta el 27 de enero de 2023.

Se confirmará plaza a través del email de biblioteca@cotsalacant.es, donde se te indicará el proceso para realizar el pago.

[FORMULARIO DE MATRÍCULA](#) (Este formulario se encuentra abierto hasta el 27 de enero o hasta cubrir plazas).

Para cualquier consulta tendrás que dirigirte al correo: biblioteca@cotsalacant.es