

Taller antiestrés “EXÁMENES”



“Falta de concentración, falta de motivación, fatiga, irritabilidad, nerviosismo, frustración, pérdida o aumento del apetito, tensión corporal, mental, insomnio, pensamientos obsesivos, inseguridad..

¡Puedes abordarlo!

La **sofrología Caycediana**, fundada por el Dr. Alfonso Caycedo, es un **entrenamiento personal basado en técnicas de relajación y activación del cuerpo y de la mente**. A través de su práctica ayuda a la persona a **gestionar las emociones desarrollando sus capacidades para todo el entorno de su vida**. La **sofrología ofrece los recursos necesarios para potenciar la consciencia y reforzar los propios recursos**. Su **entrenamiento ofrece la creación de hábitos positivos para para el desarrollo del bienestar**.

Dentro de los campos de aplicación, se encuentra la aplicada a la **pedagogía en el ámbito educativo** de cualquier edad, ofreciendo herramientas destinadas para **reforzar el aprendizaje de las materias** y a **desarrollar una personalidad serena, tranquila y estable**.

PRESENTACIÓN “TALLER ANTIESTRÉS EXÁMENES”.

Es un taller presencial y dinámico, basado en la metodología de la **Relajación Dinámica de Caycedo** de la **Sofrología Caycediana**. Dirigido a **mejorar la concentración, atención y relajación en la preparación de los exámenes**.

Es evidente que factores como la **ansiedad** y **el nerviosismo provocan en la persona** que se prepara **alteraciones psicofísicas** que pueden alterar el ritmo del estudio y que los factores emocionales son importantes para llevar con éxito los objetivos deseados, estudiar y aprobar. Las dificultades para concentrarse y memorizar son frecuentes y el miedo y la falta de confianza afloran.

Afirmaciones como “no puedo concentrarme”, “tengo mala memoria” “no soy capaz”, “me distraigo” “Estoy cansado”, “no rindo lo suficiente”, “he estudiado y no me acuerdo”.....son habituales sobre todo en épocas de exámenes, por el estrés que genera el objetivo del examen. Aparecen pensamientos negativos y emociones que dificultan la atención, concentración y confianza.

Sin embargo **existen recursos que pueden minimizar todas estas alertas**, y estos recursos están **dentro de uno mismo**. La preparación a exámenes requiere de esfuerzo, de concentración y dedicación. Se requiere de capacidad de planificación, organización y factores externos e internos, como el apoyo del entorno, serenidad, relajación y confianza.

A través del **entrenamiento cuerpo y mente** con las técnicas de **sofrología** uno puede construir un estado de equilibrio y serenidad que permitan generar hábitos y comportamientos positivos hacia uno mismo y hacia el exterior. Reconducir la situación desarrollando sus propias capacidades.

A través de su entrenamiento **la persona desarrolla una comunicación positiva** con su mundo interno y externo creando un **estado físico estable**, un **estado mental en armonía** y **unas emociones fuertes y positivas** que **permiten afrontar cualquier situación estresante**. Así mismo reconducir los pensamientos, las

emociones para un mayor control sobre el malestar y poder planificar, organizar y ejecutar son serenidad y seguridad.

El **taller de antiestrés “Exámenes”**, ofrece los recursos para aquellas personas que deseen vivir en armonía durante el transcurso de la preparación de exámenes. Disfrutar de su preparación ya que su aprendizaje ofrece herramientas para focalizar la atención en el positivo de uno mismo y de los acontecimientos. Se aprenden hábitos saludables positivos como el **respirar correctamente**, la postura del cuerpo como **desarrollo de la consciencia, evitar somatizaciones negativas, eliminar pensamientos molestos, reforzar las capacidades** personales o **creación de nuevas** y tener un **sueño reparador** y una energía **vital** óptima para afrontar el día a día. Además ofrece **un aprendizaje para cualquier momento y ámbito de la vida**.

Cuerpo, mente y emociones necesitan nutrientes y la alimentación juega un papel muy importante para la atención, concentración y un sistema nervioso estable. Para que los nutrientes sean efectivos y tengan una buena absorción en todo el organismo es necesario regular el sistema nervioso. Por ello se tiene en cuenta principios básicos sobre la alimentación positiva, todo aquello que debe evitar un estudiante para conseguir un resultado óptimo consigo mismo.

COTENIDO DEL CURSO

- Atención y concentración.
- El estrés, carga negativa y como abordarlo de forma positiva.
- La importancia de la respiración en la salud.
- Consciencia corporal para una mejor postura.
- La relajación como medio para el bienestar.
- Las emociones.
- El entrenamiento sofrológico.
- El pensamiento: Negativo y positivo. Como influyen en la conducta.
- La actitud.
- Planificar objetivos.
- Las capacidades.
- Hábitos saludables
- Técnicas sofrológicas para abordar cada uno de los objetivos.

METODOLOGIA

Las clases se desarrollan durante una hora y media durante 8 encuentros un día a la semana y están basada en las técnicas frónicas específicas del método Caycedo.

Durante las clases se destina un tiempo a la introducción teórica de la clase, otra para el entrenamiento sofrológico que abarca la puesta en común de la vivencia. Durante la cual el sofrólogo y el alumno comparten su experiencia y se refuerza el entrenamiento y la vivencia.

Durante el taller se orienta al alumno cuando y como aplicar las técnicas en el día a día y sobre todo durante los tiempos de estudio para reforzar la atención. Y el alumno dispone de comunicación con el tutor para sus dudas y fortalecer el aprendizaje.

Se realiza previamente evaluación personal para medir el grado de estrés, objetivos y como se enfrenta a su reto de exámenes cada persona. “Toma de consciencia del estado personal.”

OBJETIVOS

- Adquirir una atención plena para la preparación de exámenes así como mayor concentración.
- Aprender a relajarse para un mayor rendimiento físico, mental y emocional. Y eliminar tensiones.
- Aprender estrategias positivas para un mayor bienestar.
- Desarrollar una comunicación personal sana y de bienestar con uno mismo
- Potenciar las propias capacidades.
- Cambiar pensamiento negativo por pensamiento positivo.
- Aprender a planificar los objetivos diarios positivos y serenos.
- Visualizar un futuro positivo.
- Potenciar las capacidades personales.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Pautas nutricionales saludables
- Adquirir

DIRIGIDO

A estudiantes de bachillerato, universidad y opositores, que necesiten un refuerzo y/o acompañamiento durante los estudios y preparación de exámenes.

- **INICIO:** 30 de Abril
 - **DURACIÓN:** 6 lunes seguidos de 18 a 19.30
 - **COSTE:** 140 euros. **Reserva:** 50 euros. Resto inicio taller.
 - **INCLUYE:** grabaciones en Mp3 y material didáctico
- ✓ Opción de crear otro horario, completado el primer grupo y según necesidades de grupos afines.
 - ✓ Posibilidad de ampliar sesiones una vez finalizado para refuerzo por 20 euros la sesión.
 - ✓ Clases particulares como entrenamiento personal e individual.

Más información: verdsaludholistic@gmail.com

El éxito está en tí



VerdSalud

Holistic®

www.veronicaduro.es