

VENCER LA BATALLA DEL MIEDO: Estrategias para afrontarlo

Sergio Pérez Ruiz
Psicólogo

Descripción/

Todas las personas tienen algún miedo: a los espacios cerrados, al público, al que dirán, a las alturas, a los ascensores, al error, al éxito etc...El problema no reside en tener o no tener miedo, sino en cómo lo gestionamos, en cómo lo abordamos. Proponemos en este taller la presentación de un conjunto de conocimientos y de habilidades prácticas para vencer la batalla contra el miedo.

Ilustrado y ejemplificado con casos prácticos.



Duración/ 20 horas

Créditos Nau Gran/ 2

Fechas/ 16, 23 y 30 octubre, 6, 13, 20 y 27 noviembre y 4, 11 y 18 diciembre

Horario/ Miércoles, de 10:30 a 12:30 h (excepto 16 oct de 11 a 13 horas)

Precio/ 51,30 €

Aula/ Campus Blasco Ibáñez

Contenidos/

- Un pequeño viaje a través del miedo: definición y tipos.
- Ingredientes que alimentan el miedo.
- Del miedo que ayuda al miedo que bloquea y se convierte en problemático.
- Algunas trampas que nos impiden superar el miedo.
- Herramientas y Técnicas para vencer los miedos.