

L'ART DE VIURE AL COL·LEGI



Sota aquest títol us volem oferir una nova sèrie de tallers teòrics i pràctics de dues hores de duració amb la col·laboració de la **Sophia Blasco**, assessora i coach, que ens ajudaran a millorar la nostra convivència amb nosaltres mateixos i amb el món harmònicament, a viure en coherència amb els nostres valors, a desenvolupar la nostra pròpia personalitat i a gestionar el nostre propi estat d'ànim que són els fonaments de benestar emocional, amb l'objectiu de desenvolupar un estil de vida saludable que ens proporcioni beneficis de salut i de qualitats de vida.

L'estrès. Tècniques de control de l'estrès

L'Agència de Salut Pública de Barcelona, a l'estudi sobre l'estrès i la seva influència sobre la salut, conclou que l'estrès s'ha convertit en un problema de salut pública. L'estrès ens passa un factura massa alta per l'impacte que té en la salut, en les relacions interpersonals i en l'autoestima. És per això que ens interessa posar l'estrès a ratlla.



Al taller, emprarem tests per avaluar el grau de vulnerabilitat i el nivell d'estrès, presentarem algunes de les fonts generadores d'estrès més comunes, proposarem mesures concretes de control i prevenció de l'estrès a nivell individual, compartirem estratègies per detectar els estressors i un seguit de recomanacions per prevenir i controlar l'estrès. Reduir i prevenir l'estrès al que estem sotmesos ens interessa, millorarà considerablement la nostra salut i la nostra qualitat de vida.

DATA I HORARI: dijous **28 de novembre de 2013, de 14 a 16 hores**

INSCRIPCIÓ:

Col·legiats i pre col·legiats: gratuïta, però es imprescindible inscriure's
www.cofb.net

No col·legiats: 15 euros cada sessió www.cofb.org

PER SABER MÉS: www.coachingpersonal.cat