

PROGRAMACIÓN DEL TALLER DEL MIEDO:

CADA VEZ QUE LA PERSONA DESEA HACER ALGO,
PERO SE ACABA QUEDANDO PARALIZADA ES PORQUE
EL MIEDO HA IRRUMPIDO EN SU VIDA”.

1º PARTE

➤ Hablemos de las EMOCIONES.

Emociones básicas: ¿POSITIVAS O NEGATIVAS?

- Miedo.....que implica y que rol tiene.
- Ira
- Alegría
- Tristeza
- Asco
- Sorpresa
- Desprecio

Emoción vs Sentimiento: **DIFERENCIACIÓN (1º LA CLAVE)**

2º PARTE

➤ Diferenciamos: MIEDO vs ANSIEDAD

- Origen
- Síntomas
- Consecuencias

*Ejemplos prácticos.

3º PARTE

➤ Cómo manejar el MIEDO y la ANSIEDAD

Recursos para afrontar: PODER VIVIR SIN MIEDO

Los hechos No nos hacen sufrir, son los pensamientos y las interpretaciones que hacemos sobre esos acontecimientos los que ocasionan malestar”. **(2º CLAVE)**

ASPECTO PRÁCTICO

2 ACTIVIDADES para darse cuenta de que el miedo muchas veces es irracional:

NO SABEMOS LO FUERTES QUE SOMOS, HASTA QUE SERLO ES LA ÚNICA OPCIÓN

MESA REDONDA

EXPOSICIÓN DE CASOS PERSONALES, DUDAS...

DURACIÓN:

Aproximadamente 2h o 2h:30min.

Nº DE PLAZAS:

Mínimo 12, máximo 20.

PRECIO:

30 €

FECHAS:

Próximamente más información.

LUGAR:

Próximamente más información: