



AYUNTAMIENTO DE LA VILLA DE ERMUA
ERMUA HIRIKO UDALA

Temario del taller sobre gestión de la ansiedad

Antsietatearen kudeaketari buruzko tailerreko gai-zerrenda

TEMARIO

- ¿Qué es la ansiedad?
- ¿Cómo se puede manifestar en estos momentos?
- Áreas implicadas: Física, Cognitiva y Conductual
- Posibles fuentes de estrés y ansiedad
- ¿Qué es el mindfulness y cómo nos puede ayudar?
- Otras técnicas para gestionar la ansiedad
- ¿Cómo salir más fortalecido-a de esta situación?

GAI-ZERRENDA

- Zer da antsietatea?
- Une honetan, nola adierazi daiteke?
- Implikatutako arloak: Fisikoa, Kognitiboa eta Konduktuala
- Estresaren eta antsietatearen jatorri posibleak
- Zer da mindfulness-a eta nola lagun diezaguke?
- Antsietatea kudeatzeko beste teknika batzuk
- Egoera horretatik nola atera indartsuago?

CALENDARIO

- Mayo: 19, 21, 26 y 28
- Junio: 2 y 4

Martes y jueves, de 17:00 a 19:00h

ORDUTEGIA

- Maiatza: 19, 21, 26 eta 28
- Ekaina: 2 eta 4

Asteartea eta osteguna, 17:00etatik 19:00etara