

Estresaren kudeaketa eta erlajazio-teknikak Gestión del estrés y técnicas en relajación

Martxoaren 10ean	Data/Fecha:	10 de Marzo
Kultura Saila Multimedia-gela Rekalde zumarkalea, 30 48009 BILBO	Lekua Lugar	Departamento de Cultura Sala Multimedia. Alda. Rekalde, 30 48009 BILBAO
10:00etatik 14:00etara	Ordua Horario	10.00 a 14:00 horas
Josune Fernández Gómez Fondo Formación Euskadi S.L.L.		Josune Fernández Gómez Fondo Formación Euskadi S.L.L.
- Estresaren fenomenoak ulertzea - Parte hartzen duten pertsonen baliabide fisiologiko, kognitibo eta konduktualak ematea, estresa kudeatu eta kontrolatzeko. - Estres maila altuak eta iraunkorrak egoteak eragin ditzakeen gaixotasun ager daitezela prebenitzea. - Estresari aurre egiten laguntzen duten baliabideak erabiltzen ikastea: autokontrolerako eta erlaxaziorako teknikak.		- Comprender el fenómeno del estrés. - Dotar a la personas participantes de recursos fisiológicos, cognitivos y conductuales para manejar y controlar el estrés. - Prevenir la aparición de enfermedades causadas por la presencia de niveles elevados y duraderos de estrés. - Aprender a utilizar los recursos que ayudan a afrontar el estrés: técnicas de autocontrol y relajación.
Martxoaren 8 arte.	Izena emateko epea Plazo inscripción	Hasta el 8 de marzo
Doako sarrera Leku kopurua mugatua da.		Entrada gratuita Las plazas serán limitadas.
<u>kirolbide@bizkaia.net</u>	Inskripzio orria hona bidali: Remitir boletín de inscripción a:	<u>kirolbide@bizkaia.net</u>
KIROLBIDE Kultura eta Kirol Zuzendaritza Nagusia Telefonoak: 94.6082404 Faxa: 94.406.87.64		KIROLBIDE Dirección General de Cultura y Deportes. Tfno: 94.6082404 Fax: 94.406.87.64