

ANDREA MARTÍNEZ

TÍTOL: Gestió de l'estrès, deixant de banda els clixés

RESUM: Fart de la paraula "estrès"? Creus que és una moda? L'American Psychological Association recolza que el ritme frenètic que portem i els múltiples estímuls que trobem al nostre voltant han provocat un augment significatiu de l'estrès any rere any (des del 2007) sobretot en adults joves. I, sovint, fa que ens perdem coses importants pel camí.

Primera pregunta: t'agradaria conèixer i aplicar tècniques efectives per gestionar el teu estrès?, segona pregunta: t'agradaria connectar més amb el que passa al teu voltant i amb persones significatives per a tu? i tercera pregunta: quins és el paper dels psicòlegs davant d'aquest fet?

Més clixés? D'acord, pot ser tens raó! Però i si t'ofereixo fer-ho amb la metodologia d'Educació No Formal. És a dir, involucrant-te durant la sessió i potenciant l'autodescobriment en un taller que no et deixarà indiferent?

Tens curiositat, oi? Doncs no dubtis en apuntar-te i deixar-te sorprendre!