

FORMACIÓN 2024

ANSIEDAD EN EL ÁMBITO ESCOLAR:



Herramientas para
entenderla y gestionarla
en adultos y menores

**Curso acreditado en Formación Continua del
Profesorado (8h: 1 crédito)**

Fecha: Viernes 23 de febrero de 16h-20h
Sábado 24 de febrero de 10h-14h

Precio: 75€ público general
68€ cooperativistas

Lugar: Colegio Andolina

Imparten:

Beatriz Seisdedos (psicoterapeuta adultos)

Carolina Aguilera (psicóloga infantil)

Más info: www.colegioandolina.org

Inscripciones: formacion@colegioandolina.org



Colegio Andolina
Instituto de Investigación y Formación

PROGRAMA

ANSIEDAD EN EL ÁMBITO ESCOLAR

23 de febrero 16-20h

- La función adaptativa de la ansiedad.
- La detección de la ansiedad en adultos y menores de edad.
- Los componentes básicos de ansiedad.
- El ciclo de la ansiedad (pensamientos, emoción, reacción).
- Exploración de las causas que la provocan.
- La ansiedad por separación, la ansiedad social, la ansiedad ante los exámenes y la ansiedad hablando el público.
- Generar reflexión sobre cómo afecta en los diferentes ámbitos (paternidad/maternidad, profesorado...).

24 de febrero 10-14h

- El papel de la respiración.
- El papel de las distorsiones cognitivas.
- Aprendo a calmarme para poder calmar.

Más info: www.colegioandolina.org

Inscripciones: formacion@colegioandolina.org

