

La escuela del Método Grinberg organiza un taller para gestionar el estrés

El centro-escuela del Método Grinberg de Valencia realizará el sábado 7 de marzo una taller para “Aprender a gestionar el estrés”.

DIARIOCRITICO COMUNITAT VALENCIANA
Jueves 26 de febrero de 2009

El estrés forma parte de nuestra cotidiana. Cuando no tenemos las herramientas suficientes para gestionarlo o lo sufrimos durante mucho tiempo puede generar reacciones físicas, emocionales o mentales molestas.

GALERÍA FOTOGRÁFICA



“Ansiedad, dolor de cabeza, tensión, reducción de nuestra capacidad de concentración o productividad, descenso de la creatividad o empeoramiento del humor, son sólo algunas consecuencias que provoca el estrés en nuestro cuerpo, por eso es fundamental aprender a gestionarlo y minimizar sus efectos”, ha señalado Novella Maddalena, profesora del centro-escuela del Método Grinberg de Valencia.

En este encuentro que tendrá una duración de cuatro horas, los participantes aprenderán a reconocer cómo reaccionan ante una situación que experimentan como estresante y cómo detenerlo. A través de cuestionarios y diferentes ejercicios conocerán cómo reducir el nivel de esfuerzo con el que se enfrentan a esta tensión en su vida diaria.

El taller “Aprender a gestionar el estrés” está dirigido en general a cualquier persona que lo experimente habitualmente y esté interesado en detenerlo, y en particular, a determinados profesionales como empresarios, actores, abogados, directivos o economistas que desempeñan puestos de trabajo especialmente estresantes. Aprenderán ejercicios sencillos y muy efectivos, que se pueden practicar en el puesto de trabajo.