

# ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



CLAUSURA **23 de noviembre**  
PRESENCIAL, ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO) de 11:00 a 13:00

## APRENDE A GESTIONAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS PARA MEJORAR EL BIENESTAR EN TU VIDA

**ANTONIO CANO VINDEL**

# APRENDEREMOS A CONTROLAR EL ESTRÉS PARA MEJORAR NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL Y NUESTRA VIDA

# VIDA

Sesiones: 7, 8, y 9

APRENDER A VIVIR  
PARA TENER UNA "BUENA VIDA"

## OBJETIVOS:

- Analizar el fenómeno de la ansiedad.
- Entender la naturaleza del estrés; qué lo provoca, sus efectos y consecuencias.
- Descubrir cómo resolver las alteraciones emocionales para mejorar nuestra salud emocional.
- Conocer posibles estrategias de regulación emocional para aplicar en nuestra vida diaria.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/vida-sin-estres>



Fundación  
**Filia**  
de Amparo al Menor



**AMAT** ASOCIACIÓN DE MUTUAS  
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA  
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



CLAUSURA **23 de noviembre**

PRESENCIAL, ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO) de 11:00 a 13:00 h

## APRENDE A GESTIONAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS PARA MEJORAR EL BIENESTAR EN TU VIDA

**ANTONIO CANO VINDEL**

## CONOCEREMOS CÓMO GESTIONAR LAS REACCIONES EMOCIONALES PROVOCADAS POR EL ESTRÉS

### CONTENIDO:

- Estrés y emociones.
- La ansiedad.
- Adaptación y bienestar.
- Salud emocional.
- Evaluación y detección de alteraciones emocionales
- Cómo resolver las alteraciones emocionales.
- Ejercicios prácticos:
  - Lecturas
  - Entrenamiento en relajación.
  - Estrategias de regulación emocional.

# VIDA

Sesiones: 7, 8, y 9

APRENDER A VIVIR  
PARA TENER UNA "BUENA VIDA"

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/vida-sin-estres>



Fundación  
**Filia**  
de Amparo al Menor



**AMAT** ASOCIACIÓN DE MUTUAS  
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

# ENTRENAMIENTO HACIA EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

VIII EDICIÓN - 2022 - ESCUELA FILIA



CLAUSURA **23 de noviembre**  
PRESENCIAL, ON LINE (STREAMING Y DIFERIDO) de 11:00 a 13:00

## APRENDE A GESTIONAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS PARA MEJORAR EL BIENESTAR EN TU VIDA

**ANTONIO CANO VINDEL**

# VIDA

Sesiones: 7, 8, y 9

APRENDER A VIVIR  
PARA TENER UNA "BUENA VIDA"

**ÁNTONIO CANO VINDEL** es catedrático de psicología de la Universidad Complutense de Madrid, investigador principal del ensayo clínico PsicAP (Psicología en Atención Primaria), editor de la revista Ansiedad y Estrés, expresidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, autor de numerosas publicaciones científicas y profesionales sobre salud emocional.

Inscripciones: <https://seminariosaludpsicoemocional.com/vida-sin-estres>



Fundación  
**Filia**  
de Amparo al Menor



**AMAT** ASOCIACIÓN DE MUTUAS  
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL  
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL