



Asociación para el Desarrollo del Talento Femenino

MOVIMIENTO ANTIESTRÉS EN FEMENINO

PRESENTACIÓN:

La mujer tiene fama de ser más emocional, ¿es eso un hándicap para poder gestionar su estrés? No necesariamente. Por el contrario, cuenta con recursos específicos de su género que le permiten afrontar y recuperarse mejor de una situación de tensión.

En este taller podrás identificar cuáles son tus principales fuentes de estrés y cómo lo estás manejando hoy en día; y lo más importante, aprender de forma práctica a utilizar otro abanico de recursos, que como mujeres tenemos más a mano. Haremos un énfasis especial en el uso de nuestro cuerpo, con ejercicios que incorporan el movimiento y el baile como herramienta.

OBJETIVOS:

Identificar las causas específicas que generan el estrés, con especial énfasis en los factores que afectan a la mujer.

Reconocer los mecanismos que estamos utilizando actualmente ante situaciones de estrés.

Ampliar el abanico de posibilidades ante situaciones de estrés, a través del reconocimiento de los recursos específicos con que cuentan las mujeres como género.

Conocer y utilizar técnicas de gestión del estrés a través del cuerpo.

PROGRAMA:

- ✓ Mecanismo general del estrés: definición, fases, indicadores. El proceso personal del estrés.
- ✓ Patrones culturales que afectan a la imagen de sí misma de las mujeres. Temores femeninos.
- ✓ Cómo afrontan las mujeres el estrés, predisposiciones, personalidad y estrés.
- ✓ Pautas de conducta y de relación que ayudan a afrontar mejor y recuperarse del estrés. Asertividad vs conciliación. Compartir vs competir. Responsabilizarse del propio bienestar.
- ✓ Desarrollo de la intuición, como modo de tomar decisiones o resolver encrucijadas.
- ✓ Técnicas de respiración, conciencia del cuerpo y uso del baile, como herramientas de expresión y de gestión de nuestro estado de ánimo.

DURACIÓN DEL CURSO: 15 horas

10 sesiones de 1,5 horas.

AUDIENCIA: Grupos de mujeres, entre 8 y 20 personas.

FORMATO: Taller práctico.

Trabajaremos la parte conceptual a través de ejercicios y dinámicas de grupo. En cada sesión habrá un espacio para practicar técnicas específicas de respiración, conciencia corporal y uso del movimiento.