

Workshop

GESTIÓN DE LAS

EMOCIONES PARA

OPOSITORES



2 horas



Acceso
durante 30
días



Videolecciones



Actividades de
autoayuda



99,99€

La **oposición** es un proceso lleno de desafíos a nivel emocional y tener herramientas para afrontarlo es un valor añadido para cualquier opositor.

En este taller vamos a ver cuál es el **papel que tiene la estabilidad emocional en la oposición** y cómo nos puede influir en el **rendimiento**.

Aprenderemos a reconocer los **síntomas de la ansiedad** o el **estrés** y comprenderemos mejor su funcionamiento con el objetivo de gestionarlos mejor para que no se conviertan en un problema, pero también para tratar de prevenir su aparición y sus consecuencias.

Opositar sin sufrir y potenciar nuestro rendimiento, es posible.

Para ello, veremos también algunas **herramientas** que nos pueden ayudar a conseguirlo.

Temas a tratar

- El papel de la gestión emocional en la oposición
- La ansiedad y el estrés
- Fases del estrés y consecuencias
- Habilidades de gestión emocional
- Ejercicio de respiración en 4 tiempos
- Ejercicio de respiración 4-7-8
- Ejercicio de atención plena en la respiración
- Manejo de pensamientos: el papel del diálogo interno
- El círculo de influencia
- Separarse de la ansiedad

Lucía Matesanz

Psicóloga especializada en trastornos de ansiedad, estrés y gestión emocional. Licenciada por la Universidad Complutense de Madrid con especialidad en psicología clínica. Además, ha realizado un Magister en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud por la UCM.

