

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LAS EMOCIONES

TALLER INTENSIVO



Con la
participación
de la Dra.
Marilén
Barceló

13 Y 14 DE MAYO

THE AMERICAN COLLEGE IN SPAIN



CONTENIDO DEL TALLER

1. La gestión emocional como prevención del estrés y la ansiedad.
2. Pautas para identificar y gestionar las emociones.
3. Cómo mejorar la autoestima para afrontar las circunstancias del día a día.
4. Técnicas para potenciar los pensamientos positivos versus los negativos.
5. Pautas para decir No sin sentirse culpable.
6. Recursos para la gestión del estrés y de la ansiedad desde el ámbito de la prevención y de la intervención.
7. La respiración efectiva para el manejo de estrés y mejora del rendimiento.
8. Como enfrentarte al miedo y rendir bajo presión.



MARILEN BARCELÓ- DOCTORA EN PSICOLOGÍA

La Dra. Marilén Barceló ha obtenido el título de Doctora en Psicología Cum Laude por la Facultad de Psicología, Ciencias de la Educación y del Deporte Blanquerna, de la Universitat Ramon Llull. Este logro demuestra su excelencia académica y su capacidad para llevar a cabo investigaciones de calidad en el campo de la psicología.

Además, cuenta con el Título Oficial de Psicóloga como especialista en psicología clínica, otorgado por el Ministerio de Educación. Este reconocimiento respalda su competencia y habilidades para brindar atención psicológica especializada.

Marilén Barceló ha completado un Máster en Psicología Clínica con enfoque cognitivo-conductual, constructivista y sistémico en la Universitat Ramon Llull. Esta formación le proporciona una amplia gama de enfoques terapéuticos, lo que le permite adaptar su intervención a las necesidades individuales de sus pacientes.

También tiene experiencia y formación en el ámbito de las socio-adicciones, lo que le permite abordar las problemáticas relacionadas con las adicciones sociales y comportamentales. Fue concejal del Ayuntamiento de Barcelona y actualmente es psicóloga colaboradora de Mensalus y docente del curso de psicoterapia integradora que se imparte en esta organización.

PANCHO CAMPO - PERFORMANCE COACH

Pancho es un ex profesional del tenis, capitán olímpico y de Copa Davis, quien al retirarse del deporte creó su propia empresa de organización de eventos donde ha trabajado con el Presidente Obama, Sting, Pink Floyd, Kofi Annan, Enrique Iglesias, el Vicepresidente Al Gore y el Emir de Qatar, entre muchas otras personalidades.

Recientemente completó su formación en Coaching de Estilo de Vida y Bienestar en la Facultad de Medicina de Harvard. Además, Pancho cursó la carrera de medicina y obtuvo un MBA.

Es fundador del programa SMILE Top Performance para ayudar a emprendedores, deportistas, artistas y a las empresas a mejorar su rendimiento en base a la buena gestión del miedo y el estrés.

Pancho también es un aventurero y deportista extremo que ha buceado con tiburones y bajo el hielo ártico, ha saltado en paracaídas desde 8 kilómetros, lo cual le da una experiencia práctica sobre cómo gestionar el miedo y la ansiedad.

INSCRIPCIONES

- Precio: 275 €
- Miembros de Sinergías/CIT: 250€
- Máximo de 24 alumnos.

LA MATRICULA INCLUYE:

- Cursillo sobre técnicas de respiración.
- Un ejemplar del libro SMILE de Pancho Campo.
- Coffee Break.

FECHAS Y HORARIOS

- Miércoles 13 de mayo
- Jueves 14 de mayo
- Horario: 18.00 a 21.00

UBICACIÓN

El curso se llevará a cabo en las instalaciones de The American College in Spain de Puerto Banús, Marbella.
www.americancollegespain.com

