

GESTIÓN DE LA ANSIEDAD

CURSO ONLINE
con TUTORÍA GRUPAL

DEL SÍNTOMA A LA SOLUCIÓN

Creado y dirigido Marly Kuenerz

**Psicóloga clínica de enfoque Transpersonal,
creadora de Juego de la Atención**

Basado en 35 años de experiencia clínica del método "El Juego de la Atención" y 10 años de experiencia pedagógica del Master en Técnicas de Terapia Transpersonal.

escueladeatencion.com



¿Quién no siente ansiedad alguna vez, con mayor o menor intensidad? ¿Cómo manejar este padecimiento tan común? ¿De qué manera liberarse de esta angustia que azota la Humanidad? ¿Cómo tomar las cosas con calma y no estresarse? A pesar del conocido daño que la ansiedad provoca en nuestro sistema inmunológico y en nuestra salud, la sufrimos como si fuera algo inseparable de nuestro estilo de vida. En este curso vas a descubrir lo que provoca tu ansiedad y practicar la forma de aliviar el stress. Vas a aprender a emplear herramientas eficaces y sencillas, con el fin de conseguir el equilibrio necesario para disfrutar de la vida y de todo lo que ya lograste alcanzar.

OBJETIVOS

Con este curso pretendemos bajar la intensidad de tu sistema nervioso y cambiar el ángulo desde el que ves la problemática que trae la vida. Muchas veces es una idea fija o una ética estricta lo que provoca el estado de angustia. El objetivo final es saber gestionar el stress y la ansiedad, dirigiendo tu **energía vital a objetivos constructivos y favorecedores de la salud**. Igualmente, pretendemos que encuentres un nivel de consciencia nuevo y un **potencial personal** que hasta entonces era desconocido.

Este curso está **dirigido a todas las personas** que hasta ahora no han podido gestionar el stress de forma satisfactoria.

BENEFICIOS

- Dejar de estar a merced de tu sistema nervioso y sus manifestaciones.
- Tener recursos si reaparece la ansiedad
- Vivir con mucha mayor paz.
- Disfrutar y aprovechar las oportunidades de felicidad que se presenten en tu vida.
- Saber lo que es estar relajado/a.
- Ver la vida con otros ojos.
- Meditar tus decisiones pausadamente.
- Saborear situaciones que antes te estresaban.
- Tener mucho mayor autocontrol.
- Valerte mejor ante situaciones conflictivas.
- Gastar mucha menos energía para hacer las mismas cosas.
- Comprobar que la vida gana en sabor y gozo.
- Sentir mayor seguridad.
- Notarte más capaz y con más recursos.
- Usar la relajación grabada siempre que necesites.

METODOLOGÍA ONLINE y MATERIAL DIDÁCTICO

El curso se realiza desde casa, utilizando el Campus Virtual. El alumno podrá controlar factores como **el tiempo, el ritmo** y el espacio de estudio.

El Campus Virtual es una plataforma tecnológica de aprendizaje online en la que se darán las **Aulas Virtuales** entre la autora y los alumnos. Facilita al alumno el uso de recursos didácticos como lecturas, documentación en PDF, videos, audios de relajación, video-conferencias, y foros.

El curso consta de material didáctico organizado en **8 sesiones, acompañados de prácticas** que van avanzando cada semana y cuya finalidad es lograr los objetivos del curso. El material está organizado de una forma **cronológica y secuencial**, con una **guía detallada**, semana a semana, para alcanzar el máximo resultado posible.

A mitad y al final curso, la autora dirigirá **2 sesiones terapéuticas online en grupo**, donde puedes recibir directrices, compartir experiencias, aclarar todas tus dificultades y dudas.

LOGÍSTICA

INICIO

29 de Septiembre.

Se sugiere completar este curso a lo largo de 12 semanas.

TARIFAS

320 €.

INSCRIPCIÓN

A través de la página principal de la web, barra superior, pinchando en **AUTO-INSCRIPCIÓN**. El pago se puede realizar por los siguientes medios:

Transferencia bancaria a favor de ASOCIACIÓN ATENCIÓN Y CONCIENCIA:
- ES93 2100 1730 5902 0021 3833
- notificar el pago a Atención al Alumno indicando el curso.

Pago a través de PayPal:

Acceso en la página principal de la web, barra superior, pinchando en **AUTO-INSCRIPCIÓN**.

ATENCIÓN AL ALUMNO

696 086 213

administracion@escueladeatencion.com

www.escueladeatencion.com