

Manejo de conductas desordenadas asociadas al estrés

Colegio Salud continúa con las actividades del Programa de Prevención de salud con un interesante taller: **Manejo de conductas desordenadas asociadas al estrés**, abierto a todos los matriculados y familiares con acceso totalmente gratuito. Se realizará los días jueves 18 y 25 de octubre a las 18:30 horas en el CPCECABA, Sede Ayacucho 652, piso 6to.

La actividad se propone promover la salud y generar cambios positivos en nuestra vida, en la de nuestros afectos y entorno, focalizando aquellas conductas condicionadas, dependientes o adictivas, que aparecen y se instalan cuando estamos estresados; descubrir herramientas para mejorar nuestra calidad de vida a través de diferentes técnicas que promueven nuestro desarrollo y crecimiento personal.

Temario:

- Revisión de creencias, hábitos, pensamientos y emociones significantes en nuestras vidas.
- Reconocimiento de conductas desordenadas (adicción al trabajo, trastornos de la conducta alimentaria, abuso de sustancias, tecnofilia, codependencia, entre otras).
- Caja de herramientas individual para afrontar estas conductas y reconocer estas situaciones asociadas al estrés.

La actividad es gratuita y abierta a toda la familia. Consta de 2 talleres, a los que se sugiere asistir tal como están programados. Cupos limitados.

Fecha: Jueves 18 y 25 de octubre 2012

Horario: 18:30 horas

Lugar: CPCECABA - Sede Ayacucho 652 – 6to. piso

Disertantes: Lic. Patricia Pena (Psicóloga)

Coordinación: Dr. Edgardo Von Euw (responsable de Programas Preventivos de Consejo Salud), Lic. Teresa Di Martino (Iniciativa Saludable)

Informes e Inscripción: infoacademicas@cpacf.org.ar / Colegio Salud (Corrientes 1441 PB, de 10 a 16 horas) 4379-8700 int. 120

LAS VACANTES SON LIMITADAS. La inscripción es gratuita.