


CAMPAÑA CURSO <i>“Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”</i>			
Cliente.: RUMBOS			
Autor.: Ignacio Gómez Bort			
Fecha: 12/01/2021	Mod.	Página 1 de 6	

De acuerdo con la información proporcionada por Sara Sayago, la campaña en redes sociales para este curso de formación se realizará según los siguientes parámetros.

1.- Ficha técnica

Nombre de la acción

“Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”

Tipo de acción

Formato: on-line

Tipo: grupal

Aforo: grupos de 12 a 15 personas

Descripción de la acción

Se dice que el estrés es la *“enfermedad del siglo XXI”* y es que la velocidad a la que transcurre la Vida hoy en día hace que nos cueste centrarnos, nos sintamos tristes, cansados, desbordados por las circunstancias y sin ganas de levantarnos por la mañana.


Si tienes alguna de estas sensaciones, no lo dudes, sufres de ansiedad y estrés... y no, no es algo con lo que debamos resignarnos a vivir.

Si quieres volver a sentirte al mando de tu propia Vida, recuperar la ilusión por levantarte todas las mañanas y volver, en una palabra, a ser feliz, Rumbos te propone esta acción formativa en la que aprenderás de una forma práctica a reconocer estos síntomas y a tratarlos con eficaces herramientas que te harán recuperar el control.

No se trata de sesiones teóricas, sino de una verdadera intervención terapéutica en grupo que te ayudará a reconocer los síntomas del estrés y la ansiedad y a ponerles freno para recuperar la alegría de vivir.

Objetivos de la acción

- ✓ Conseguir vivir más el presente.
- ✓ Tomar conciencia de nuestros automáticos, es decir, reacciones instintivas que condicionan nuestra calidad de vida.
- ✓ Conocer diferentes herramientas de relajación.
- ✓ Adquirir sólidos conocimientos teóricos y prácticos sobre el mindfulness (sistema de técnicas de atención plena orientado a aliviar el dolor y mejorar el bienestar físico y emocional).
- ✓ Reducir el nivel de estrés.

CAMPAÑA CURSO “Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”		
Cliente.: RUMBOS		
Autor.: Ignacio Gómez Bort		
Fecha: 12/01/2021	Mod.	

Contenido de la acción


Los temas que se tratarán (índice) son los siguientes:

- ✓ Cómo afrontar el estrés individual, un enfoque práctico.
- ✓ Qué es y de dónde surge el estrés psicológico.
- ✓ Qué es y de dónde surge el estrés físico.
- ✓ La respiración como fuente y herramienta de control del estrés.
- ✓ Qué es la ansiedad.
- ✓ Cuando y por qué surge la ansiedad.
- ✓ Aprendiendo a identificar nuestras fuentes de ansiedad.
- ✓ Qué hacer para reducir y eliminar la ansiedad en nuestro día a día.
- ✓ El mindfulness como herramienta para combatir el estrés y la ansiedad: ¿qué es? ¿cómo usarlo en nuestro día a día? ¿qué beneficios nos aporta?
- ✓ La diferencia entre las tareas automáticas y las conscientes, cómo identificarlas y recuperar el control de nuestra vida.
- ✓ El Body Scan como herramienta para vivir el presente y eliminar el estrés y la ansiedad de nuestra vida.
- ✓ Herramientas para el autoconocimiento: descubrir quienes somos, nuestros propósitos y las actitudes que nos impiden lograrlos.
- ✓ La relajación como herramienta para combatir el estrés y la ansiedad.
- ✓ La multitarea, cómo nos afecta y que podemos hacer al respecto.
- ✓ La pirámide de la frustración.
- ✓ El ciclo de las necesidades.
- ✓ El ciclo de influencia y el círculo de preocupación.

Beneficios para los asistentes

- ✓ Control y reducción de la ansiedad y el estrés.
- ✓ Mejorar el autoconocimiento de uno mismo.
- ✓ Encontrarnos a nosotros mismos, saber quiénes somos y qué queremos.
- ✓ Aprender a tomar decisiones conscientes (y no puramente instintivas o por reacción).
- ✓ Recuperar el control de nuestra Vida mediante la recuperación de nuestra capacidad de elección.

Destacar que el curso se ha diseñado de forma eminentemente práctica, el objetivo es lograr que los asistentes comprendan las herramientas que tienen a su disposición y aprendan a usarlas de forma que, una vez termine el curso, sean totalmente autónomos y capaces de identificar y controlar por sí solos sus niveles de ansiedad y estrés.

CAMPAÑA CURSO “Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”			
Cliente.: RUMBOS			
Autor.: Ignacio Gómez Bort			
Fecha: 12/01/2021	Mod.	Página 3 de 6	

Sobre los formadores / terapeutas

Nombre:

Sara Sayago

Formación y Cargos:

Licenciada en psicología.

Especialista en terapia relacional sistémica.

Terapeuta Gestal y Bionérgica.

Presidenta de Rumbos, R.E.E.

Responsable del área educativa de Rumbos, R.E.E.

Miembro de la Asociación Española de Educación Emocional ASEDEM

Información adicional:

Licenciada en psicología, con especialidad de general sanitaria, por lo que puede trabajar en el ámbito clínico.

Terapeuta especializada en terapia relacional sistémica. Para lo cual siguió una formación específica de 6 años.

Terapeuta en psicología Gestal y en Bionérgica, para lo cual realizó una formación de 7 años (3 años de formación teórica y 4 de formación práctica).


Actualmente lleva 4 años formándose en dirección de sicodrama y sicodanza.

Formaciones adicionales en: Mindfulness y gestión de estrés y en SHEWC (Sincronización inter hemisférica Cerebral).

Cliente objetivo para la acción

El cliente objetivo para esta acción tiene las siguientes características:

- ✓ Sexo: indiferente (tanto hombres como mujeres)
- ✓ Edad: de 45 a 65 años.
- ✓ Situación familiar: indiferente (casados, solteros, con hijos, sin hijos, etc.)
- ✓ Ocupación: está trabajando o de baja temporal (ya sea médica, erte o similar), puede ocupar cualquier puesto si bien es interesante centrarse en aquellas personas con puestos base o intermedios con escasa responsabilidad, repetitivos y sin alicientes de cara al futuro, pero si con presiones de superiores, clientes, proveedores, etc., tanto de cara al público como a nivel de personal interno de la empresa.
- ✓ Formación: no es una persona con una gran formación curricular formal, cuenta con formación de grado medio o incluso universitaria pero sin estudios posteriores tipo master o similares. Es decir, tiene un clara noción de la importancia de la formación y la adquisición de conocimientos pero no cuenta con un elenco formativo propio consolidado.

CAMPAÑA CURSO <i>“Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”</i>		
Cliente.: RUMBOS		
Autor.: Ignacio Gómez Bort		
Fecha: 12/01/2021	Mod.	

- ✓ Capacidad económica: media, debe contar con posibilidades de invertir en el entorno de lo 150€/mes durante un par de meses.
- ✓ Intereses y Hobbies: son personas que se mueven en los extremos en esta área, así o bien no hacen nada en absoluto y tienden a dejar pasar el tiempo entre desganados y aburridos, o bien son multitareas, están continuamente haciendo mil cosas a la vez.
- ✓ Lugar de residencia: al ser una acción en modalidad on-line no hay limitación para acceder a todo el territorio nacional.

Competencia

No se conocen otros centros terapéuticos que lleven a cabo acciones similares a la propuesta, por lo que no es posible hacer una comparación.

Ventajas de competencia diferencial

La ventaja competitiva de Rumbos es:

- ✓ El trato cercano y familiar.
- ✓ La capacidad de Rumbos para crear una red de sostén para los participantes, tanto en relaciones personales como en relaciones profesionales al ser Rumbos una organización multidisciplinar capaz de apoyar a los participantes en múltiples áreas y facetas tanto personales como profesionales de su desempeño diario.

Condiciones de la acción

Los parámetros de ejecución son:

- ✓ Duración de la acción: 9 semanas (distribuidas en 2 horas semanales con un total de 18 horas).
- ✓ Precio total: 337,50€
- ✓ Forma de pago: Matrícula 37,5€ + 150€ mensuales (2 meses)

2.- Propuesta de blog

El estrés y la ansiedad una nueva realidad en el siglo XXI


¿Te cuesta centrarte?

¿Te sientes triste y cansado?

¿Sientes que por mucho que corras nunca logras terminar lo que te propones?

¿Te acuestas con la sensación de no haber hecho nada útil durante el día?

¿Te cuenta levantarte por la mañana?

CAMPAÑA CURSO “Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”			
Cliente.: RUMBOS			
Autor.: Ignacio Gómez Bort			
Fecha: 12/01/2021	Mod.	Página 5 de 6	

Si tienes alguno de estos síntomas podemos confirmarte que SI, estás sufriendo de estrés y ansiedad.

Seguro que has oído hablar del estrés y la ansiedad, son conceptos que se utilizan mucho hoy en día, se los denomina “la enfermedad del siglo XXI”, y son tan comunes que han llegado a normalizarse y aceptarse como un mal endémico ante el cual no cabe otra opción que resignarse.

Lo cierto es que hemos llegado a interiorizar estos conceptos hasta el punto de que aceptamos la frustración y malestar que nos causa como algo inevitable, algo que no tiene solución, y ante lo cual sólo nos queda “tirar para adelante”.

Pero te traemos una buena noticia, la frustración, la ansiedad y el estrés no son condiciones intrínsecas al ser humano, en realidad son más como un dolor de muelas, depende de ti decidir si quieres vivir sufriendo el resto de tu vida o si prefieres hacer algo al respecto y eliminarlo.

Si eres de los que prefiere vivir feliz y sin incomodidades la buena noticia es que actualmente existen una gran cantidad de técnicas y herramientas a nuestra disposición para controlar el estrés y la ansiedad, volver a tomar las riendas de nuestras vidas y, en definitiva, recuperar la ilusión al levantarnos por la mañana... y lo mejor de todo es que no es necesario hacer un viaje espiritual a la India o tomarse un año sabático, basta con querer hacerlo y poner en práctica unas sencillas herramientas de autocomoimiento y control.


Ahora que comienza un nuevo año, es un buen momento para plantearse qué queremos en nuestro futuro, seguir como siempre o dejar atrás las creencias paralizantes que nos atan y recobrar nuestra libertad individual.

En Rumbos somos especialistas en ayudar a las personas a deshacerse del peso muerto y reiniciar su Vida con una nueva ilusión y fuerza.

(Poner aquí llamada a la acción con el enlace a la Web de Rumbos, en concreto a la ficha del curso, en la que deberá haber un formulario de contacto o inscripción al curso)

3.- Propuesta de frases cortas

1. Según los estudios 9 de cada 10 españoles han sufrido estrés y ansiedad en el último año... ¿estás preparado para hacer algo al respecto?
2. El estrés es la tensión que hay entre “lo que es” en este momento, y tu imagen de lo que “debería ser”. (Jeff Foster)

CAMPAÑA CURSO <i>“Formación para la reducción de estrés basado en mindfulness y técnicas de relajación”</i>		
Cliente.: RUMBOS		
Autor.: Ignacio Gómez Bort		
Fecha: 12/01/2021	Mod.	

3. Tu decides si vives con estrés o haces algo al respecto, igual que decides si vivir con un dolor de muelas o ir al dentista.
4. La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad para elegir un pensamiento sobre otro. (*William James*)
5. Sin bienestar la vida no es vida; sólo es un estado de languidez y sufrimiento. (*François Rebelais*)
6. El estrés destruye nuestra capacidad de frenar nuestros impulsos. Nos convierte en un auto sin frenos que termina atropellando a las personas que más queremos. (*David Fischman*)