

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN AL CURSO

AUTOCONTROL DE LA ANSIEDAD: “QUE NO LIMITE MI VIDA”

Interesados contactar con AEESME



aeesme.aeesme@gmail.com

Nombre y apellidos:

Profesión:

DNI:

Teléfono:

Correo electrónico:

Centro de trabajo:

CURSO

AVALADO POR LA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE
ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

AUTOCONTROL DE LA ANSIEDAD: “QUE NO LIMITE MI VIDA”

LA ADMISIÓN AL CURSO SE COMUNICARÁ POR CORREO ELECTRÓNICO O TELÉFONO A LOS/AS ALUMNOS/AS SELECCIONADOS/AS

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en un fichero, perteneciente a la Asociación Española de Enfermería de Salud Mental (AEESME), cuya finalidad es gestionar las solicitudes de participación del alumno en las actividades de formación y facilitar la difusión de la oferta formativa de la AEESME. Dicho fichero podrá ser objeto de las cesiones previstas en la Ley.

El órgano responsable del fichero es la AEESME y la dirección donde el interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es C/ Gallur, 455 local 14 28047 – Madrid, todo lo cual se informa en cumplimiento del art. 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



0,7 CRÉDITOS ECTS
Cátedra Francisco Ventosa UAH-AEESME

DIRIGIDO A:

Enfermeras especialistas en Salud Mental, enfermeras residentes de las distintas especialidades y otras enfermeras interesadas en la actividad formativa.

OBJETIVOS:

- Adquirir conocimientos sobre la ansiedad.
- Aprender a detectar la ansiedad y a cómo actuar cuando está presente, para mejorar nuestra calidad de vida.
- Cuidar de la persona en un entorno terapéutico, donde pueda verter su ansiedad y aprenda a manejarla, para que no suponga una limitación en su vida.
- Cuidar de la persona con ansiedad en consulta individual y en grupo.
- Abordar situaciones conflictivas derivadas de la ansiedad.

METODOLOGÍA:

- Utilización de diferentes métodos educativos para la adquisición de conocimientos y competencias de nuestra ansiedad personal y como profesionales que cuidan a personas con procesos ansiosos, con aportaciones basadas en la experiencia.
- Prácticas grupales con los participantes para explorar sobre la ansiedad.

CONTENIDOS:

- Conceptos sobre ansiedad.
- Técnicas de relajación para la disminución de la ansiedad.
- Técnicas cognitivas para el autocontrol de la ansiedad.

HORARIO Y FECHAS:

15 horas de duración.
Fecha por determinar.

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Por determinar.

NÚMERO DE PLAZAS:

25 plazas por riguroso orden de inscripción.

COORDINACIÓN:

Dr. Francisco Megías Lizancos. Enfermero Especialista en Salud Mental. Profesor Honorífico Practicum. Departamento de Enfermería y Fisioterapia. Universidad de Alcalá (Madrid).

PROFESORADO:

D^a. Amparo Mendo Chapa. Enfermera Especialista en Salud Mental. Centro de Salud Mental. Hospital Universitario de Móstoles (Madrid).

