

Taller - “Anti-estrés”

Martes, 19 de junio 2012 / 9.30 – 14.00 / Aula Demarcación de Madrid

El estrés es un mecanismo de supervivencia del organismo que nos puede salvar la vida en una situación de peligro. Sin embargo, un estrés prolongado en el tiempo cambia la química del cuerpo y hace que nuestros sistemas fisiológicos trabajen con dificultad. Es entonces cuando debemos observarnos y cuidarnos.

Son muchas las complicaciones que ocasiona un estrés crónico. Por eso, es bueno conocer un sistema que te puede ayudar a reducir este problema. Aprenderás a controlarlo de una manera sencilla, y evitar así futuras situaciones de riesgo, con la técnica de Coherencia Cardíaca del instituto HeartMath.

Conoceremos además:

- El origen clínico del estrés
- Cómo reacciona nuestro organismo cuando se presenta
- Síntomas que produce un estrés prolongado en el tiempo
- La importancia de la comunicación neuronal entre el cerebro y el corazón
- La relación entre el corazón, el estrés y el sistema nervioso simpático y parasimpático
- Uso y sesiones prácticas para comprobar tu nivel de estrés actual, con el soporte informático **emWave® Desktop** de HeartMath.

A continuación se muestran algunos de los resultados obtenidos por el Instituto HeartMath con el uso regular de estas técnicas:

- Menos fatiga - 52% disminuye el agotamiento
- Reducción de la ansiedad (52%), depresión (60%) e ira (60%)
- Patrones de sueño de mayor calidad y descanso
 - = más energía y enfoque
 - = pensamientos más claros y mejora en la toma de decisiones
 - = más capacidad de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas.

Con 10 minutos diarios usando la técnica, eliminamos suficiente estrés para vivir día a día en coherencia.

Ponente

Ricardo Herradura Segura es Ingeniero de Caminos por la Universidad Politécnica de Madrid, que ha desarrollado su experiencia profesional en el sector de las obras lineales como trazadista de carreteras. Creador de la web <http://infoeiki.jimdo.com/>, como Maestro y Terapeuta de Reiki dirige su mirada a la ayuda y al autoconocimiento personal. Lo que hace 8 años empezó como una afición, hoy forma parte de su estilo de vida.

Inscripciones (Hasta 15 de junio)

Por correo electrónico (cursosdm@ciccp.es) o por fax (91 391 06 17) indicando: Nombre y apellidos, nº de colegiado, e-mail, teléfono de contacto, dirección particular

Cuota de inscripción

ICCP colegiados:	15 €
ICCP colegiados en situación de desempleo	0 €
ICCP colegiados socios de EmprendeCaminos	0 €
ICCP colegiados jubilados	0 €

Pago de la Cuota

(Se ruega incluir datos de identificación del alumno y referencia 148 CM)

- Con talón nominativo a favor del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos
- Transferencia bancaria a Banco Caminos.

Cuenta: 0234 0001 01 98000 24890

Titular: Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos

Indicar si se desea factura a nombre de una Empresa u Organismo, acompañando CIF

Política de cancelaciones: Las cancelaciones notificadas después del período de inscripción no se les reintegrará la cuota