

ENTRENAMIENTO MENTAL BOMBEROS Y FUERZAS DEL ESTADO

FECHA: 23 DE SEPTIEMBRE

HORARIO: 9:00 H – 14:00 H

UBICACIÓN: CENTRO AÚNA C/ CALLE JESÚS ESTEBAN, 8 (MURCIA)

DESTINATARIOS: bomberos, fuerzas del estado, voluntarios de protección civil y personas interesadas en el entrenamiento mental.

¿QUÉ TE LLEVARÁS?

Herramientas de control mental para antes, durante y después de situaciones difíciles y/o de estrés.

- Aprenderás a generar estados de alto rendimiento. Para ser capaz de trabajar mejor, más centrado y enfocado en tú tarea sin distracciones mentales que interrumpen tu “estado de flow” (Estado en el que estás tan inmerso en tú actividad que parece que el tiempo vuela y disfrutas del placer de cada segundo que pasa).
- Aumentarás la concentración antes y durante un rescate.
- Aumentarás tus alternativas. Pudiendo ver una situación desde distintos puntos de vista.
- Controlarás el estrés. Lo que te permitirá trabajar más tranquilo y calmado.
- Serás capaz de volver a la calma
- Te recuperarás mentalmente después de ver o vivir situaciones complicadas. Pasar página supone no tener pensamientos negativos constantemente, no caer en depresiones, seguir viviendo de forma positiva, y disfrutando de la vida.

¿CÓMO LO HAREMOS?

Mediante dinámicas y ejercicios prácticos trabajaremos el estado físico y mental de los participantes antes, durante y después de una situación complicada.

616151138

suenoactivo@gmail.com

WWW.SUEÑOACTIVO.COM

IMPARTE

Alba Sánchez Esteban

Licenciada en Ciencias Ambientales

Practitioner en Código Clásico PNL y Nuevo Código por John Grinder, Carmen Bostic St.

Clair y Michael Carroll

Coach Internacional en PNL por John Grinder, Carmen Bostic St. Clair y Michael Carroll

Coach Acreditada por APROCORM nº socia 1422

Técnico Deportivo de Montaña y Escalada

Técnico Deportivo de Espeleología y Descenso de Cañones

Vocal de Acceso de la Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunidad Valenciana

Asesora de la Federación de Montañismo de la Región de Murcia

Colaboradora de la revista Escalar

Deportista de montaña

Idiomas: Español e Inglés

<https://www.facebook.com/alba.sanchezesteban.8?ref=bookmarks>

616151138

suenoactivo@gmail.com

WWW.SUEÑOACTIVO.COM