

**¿Qué es el TRASTORNO
BIPOLAR?. Herramientas
y estrategias para
convivir con él.**

Organiza: **Instituto Humanitate**
Fecha: **Martes, 19 de Marzo de 2019**
Lugar: **Casa Sacerdotal Sta. Clara
C/ Becas, 5 (junto Alameda de Hércules)
41002 SEVILLA
Tel. 954 91 51 77**
Horario: de 10:00 a 14:00 horas

Presentación

A veces ante un diagnóstico, nos quedamos helados, sin saber qué hacer o cómo actuar. Las enfermedades mentales, en ocasiones, son las grandes desconocidas ante las que no sabemos qué hacer. Y, mucho más, cuando ese diagnóstico corresponde a una Hermana o Hermano que vive con nosotros en Comunidad. ¿Cómo ayudarle?, ¿cómo facilitar su adaptación a la Comunidad?, ¿qué pautas seguir en el día a día?.

Conocer la enfermedad y tener herramientas que ayuden a la convivencia favorecerá el equilibrio y la integración de la Hermana o el Hermano enfermo en nuestra Comunidad.

En este taller pretendemos dar respuesta a muchos de los interrogantes que el Trastorno Bipolar nos provoca, así como facilitar pautas y estrategias que permitan una mejor convivencia con las Hermanas/os que padecen esta enfermedad.

Ponente

María Teresa Lancis es Licenciada en Psicología por la Universidad Pontificia de Comillas, con formación en Psicogeriatría y Coaching Emocional. Con experiencia en el diseño y puesta en marcha de Proyectos de Comunidades Terapéuticas de la Fundación Summa Humanitate, ha trabajado en el mundo del acompañamiento psicológico, desde hace varios años, con distintas Congregaciones Religiosas.

Contenido

1. ¿Qué es el trastorno bipolar?
 - 1.1. La manía y la depresión.
 - 1.2. Causas de la enfermedad y mecanismos que regulan el estado de ánimo.
2. Evolución del trastorno bipolar.
 - 2.1. ¿Con qué frecuencia?
 - 2.2. ¿Cuánto duran los episodios?
 - 2.3. ¿Por qué se desencadenan?
3. Lo que debemos de saber sobre los tratamientos.
4. Estrategias para manejar los momentos de ánimo elevado.
5. Estrategias para manejar los momentos de ánimo depresivo.
6. Estilos de vida saludable y prevención de recaídas.

Horario

Martes 19 de Marzo de 2019 - Sevilla

10:00 h.	Bienvenida y presentación del Curso
10:10 h.	I Sesión de trabajo
11:45 h.	Pausa café
12:00 h.	II Sesión de Trabajo
14:00 h.	Fin del Curso

Destinatarios

Religiosas, religiosos, sacerdotes y personas de vida consagrada de diferentes comunidades y congregaciones.

Precio del Curso

El **precio** del Taller es de **30 euros** y está destinado a contribuir a los gastos que genera su organización.

Forma de pago

El importe se hará efectivo a su llegada al curso.

Inscripciones y confirmación de plaza

El curso cuenta con 30 plazas, que serán cubiertas por riguroso orden de inscripción.

Para solicitar plaza, envíen correo electrónico a la dirección:

info@institutohumanitate.org con la expresión “**TALLER TRASTORNO BIPOLAR**” en “Asunto”, incluyendo los siguientes datos:

- Nombre y apellidos.
- Congregación o Instituto religioso.
- Cargo o función principal en la Comunidad de residencia.
- Correo electrónico de la persona que asistirá al curso.
- Dirección completa.
- Teléfono de contacto.

Para más información: **Rosario García (Tel. 91 590 05 45)**.- de lunes a viernes de 09:00 a 14:00 h.

En la búsqueda de un mayor intercambio de experiencias y enriquecimiento entre carismas eclesiales, se admitirá la inscripción de un máximo de **tres** asistentes por Congregación o Instituto religioso que procedan de una misma comunidad y/o localidad.

IMPORTANTE: Le confirmaremos su plaza por correo electrónico.

El Instituto Humanitate agradece
Al **Arzobispado de Sevilla**
su colaboración y hospitalidad al hacer posible la celebración del Taller
en el salón de actos de su **Casa Sacerdotal.**