



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE GESTIÓN DEL MIEDO EN LA ESCALADA

QUÉ ES Y A QUIÉN VA DIRIGIDO

El taller de la gestión del miedo en la escalada va dirigido a escaladores y escaladoras que quieran superar el miedo sufrido mientras llevan a cabo esta actividad. El miedo puede tener distintos orígenes, en este taller se presentarán y enseñarán las herramientas necesarias para superarlo.

OBJETIVOS

1. Aprender a afrontar y gestionar el miedo.
2. Entender que es el miedo y porque lo sufrimos.
3. Encontrar los recursos que mejor se adapten en nuestro control y superación del miedo.
4. Poner en práctica distintas herramientas para gestionar el miedo.
5. Realizar una sesión formativa con una persona experta en la psicología de la escalada.

PROGRAMA

Bloque teórico:

1. El miedo
 - 1.1. Que es el miedo y que lo genera.
 - 1.2. Sintomatología del miedo.
 - 1.3. Respuestas al miedo: bloqueo y precipitación.
 - 1.4. Como afecta el miedo en el rendimiento.
2. Miedo a la caída
 - 2.1. ¿Como se genera?
 - 2.2. ¿Como la gestionamos?
 - 2.2.1. Técnicas en ajuste atencional.
 - 2.2.2. Técnicas en bloqueo del pensamiento.
 - 2.2.3. Técnicas en ajuste de objetivos.
3. Miedo al fracaso
 - 3.1. ¿De que hablamos?
 - 3.2. ¿Como nos afecta?
 - 3.3. ¿Como la gestionamos?
 - 3.3.1. Técnicas en ajuste de la concentración.
 - 3.3.2. Rutinas y planes de competición.

Bloque práctico:

Práctica de las distintas herramientas explicada en el bloque teórico.

HORARIOS

El taller tiene una duración total de 2 horas, 30 minutos de bloque teórico y 1 hora y 30 minutos del bloque práctico. Se realizará durante un día en nuestro centro.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



tecnicafoux@climbat.com



Climbat.com



C.E.M. DE ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE GESTIÓN DEL MIEDO EN LA ESCALADA

Empezará a las 19:00 del día estipulado.

TARIFAS

SOCIO	NO SOCIO
18€	24€

CONDICIONES

Los talleres son cerrados y con fechas fijadas. En el caso de ausencia la sesión no podrá ser recuperada ni reembolsada. Los participantes no socios podrán entrar y salir de la instalación 15 minutos antes y después de la sesión para el uso de los vestuarios y, bajo ningún concepto, para seguir escalando.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



tecnicafaix@climbat.com



Climbat.com