



CEM D'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 que sufren 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 i 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

SESIONES

El taller tiene una duración total de 6 horas y 30 minutos, 3 horas del bloque teórico y 3 horas del bloque práctico (30 minutos de descanso). Se realizará durante un mismo día en nuestro centro. Consulta el horario y las fechas del próximo taller disponible a través del correo del centro. Si no hay ningún taller de gestión del miedo próximamente, déjanos tu contacto y el centro contactará contigo cuando realicemos el próximo taller.

TARIFAS

SOCIO/A	NO SOCIO/A
55€	70€

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



CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE GESTIÓN DEL MIEDO EN 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.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



tecnicafaix@climbat.com



Climbat.com