



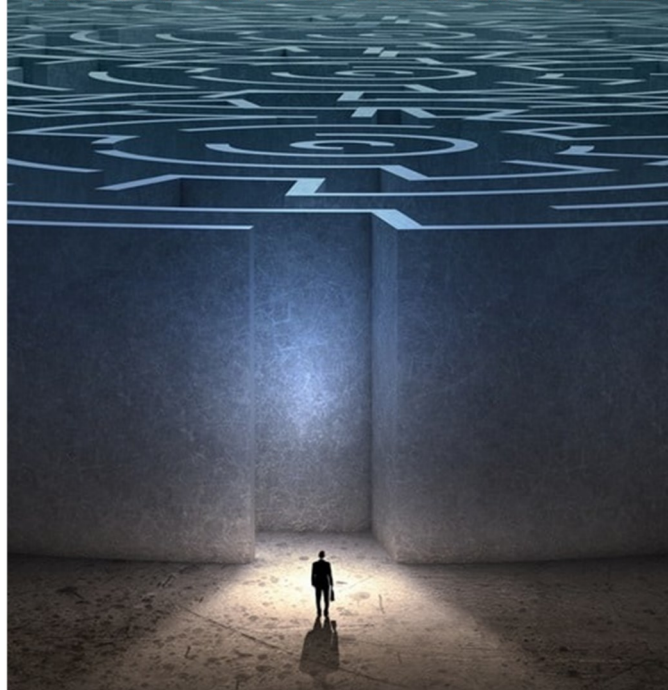
## Próxima conferencia prevista

Lunes 10 junio de 2019.- "Morir en la mar"  
Ponente.- D. Ignacio Mollá.

**¡Anímate!**

## AULA DE ACTUALIDAD

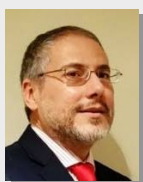
### CÓMO VENCER LOS MIEDOS Y EL ESTRÉS CON LAS TÉCNICAS DE LOS US NAVY SEAL



**PONENTE: D. ÁNGEL LUIS ESTRELLA MARTÍN**  
**LUNES, 13 DE MAYO DE 2019**

En el salón del Centro Parroquial, a las 20:30, con duración aproximada de 1 hora  
Parroquia Asunción de Nuestra Señora – Calle Carlos Picabea,5 (Torrelodones)  
Tel: 91.859.12.72 E-mail: pasuntorre@gmail.com

## Ponente D. ÁNGEL LUIS ESTRELLA MARTÍN



**N**uestro ponente de hoy es formador, coach y conferenciante especializado en gestión de equipos, liderazgo y comunicación. Certificado por John Maxwell Team.

Colabora además, con su mujer, en un proyecto de economía colaborativa en el que ayudan a las personas a desarrollar un modelo de emprendimiento, sin inversión y por lo tanto sin riesgo, que les permita no tener que depender de un empleo.

Le encanta escribir y esta preparando un relato sobre lo que les pasa a los profesionales de cierta edad cuando se ven expulsados del mercado laboral.

Ingeniero aeronáutico de profesión, tiene una amplia experiencia como directivo en empresas como Volvo Maquinaria, Renault Trucks, Scania o ZF.

### Horario

La ponencia será a las 20:30 en el salón del Centro Parroquial de la calle Carlos Picabea, 5 (Torrelodones) Parroquia de la Asunción de Nuestra Señora  
**Aforo limitado. Se ruega puntualidad**

## CÓMO VENCER LOS MIEDOS Y EL ESTRÉS CON LAS TÉCNICAS DE LOS US NAVY SEAL

**T**radicionalmente, la educación de las personas se centra en desarrollar las inteligencias lógico-matemática y lingüística. Sin embargo, uno de los factores de éxito fundamentales, además de saber interpretar las emociones de los demás (inteligencia interpersonal), es cómo manejamos las nuestras (inteligencia intrapersonal). En especial, nos enfocaremos en algo tan frecuente como el miedo y el estrés, que no es sino el miedo sostenido por un periodo de tiempo.

En esta conferencia, aprenderá algunas técnicas para controlar y superar las emociones que más nos limitan: el miedo y el estrés. En concreto, de qué forma lo gestionan los soldados de operaciones especiales del US Navy SEAL, cuyo trabajo hace que deban superar emocionalmente de forma continua situaciones de altísima tensión. Se expondrán, por tanto, estrategias efectivas para controlar situaciones de pánico y darnos cuenta de qué nos hace caer en ellas.

### Contenidos:

- ¿Qué es el miedo?
- ¿Cómo funciona el cerebro bajo pánico
- Los SEAL como paradigma de trabajo bajo estrés: sus cuatro estrategias para gestionar el miedo.
- La importancia de los hábitos.
- ¿Qué nos hace caer en pánico?
  - El papel de víctima.
  - Nuestra visión.
  - La importancia de las relaciones.