

Gestión del estrés

Claves para gestionar y controlar el estrés

 Blended



2 días (14 horas)

Precio In-Company : 5.120,00 € IVA exento
Bonificable por grupo de 10 asistentes: €

Ref.: 2205

El estrés surge entre la esfera de las elecciones y valores personales y del entorno laboral y sus objetivos profesionales. Demasiado estrés es una fuente real de pérdida de productividad y discapacidad laboral.

Con esta formación de "estrés" descubrirás las herramientas y los métodos para reducir el estrés en la actividad profesional o personal. Ganarás un nuevo estado de comodidad, productividad y eficiencia.

Dirigido a:

- Profesionales que se enfrentan a presiones y que quieren recomponerse para gestionar el estrés mediante métodos prácticos, de aplicación directa en al día a día.

Llámanos
91 270 51 10

Contenido

1. Evaluar cómo reaccionamos ante el estrés

- Conocer los elementos que le generan estrés y las señales de alerta.
- Diagnosticar los niveles de estrés.
- Responder a las necesidades para reducir el estrés.
- Comprender sus reacciones en función de su personalidad.

2. Cómo relajarse intelectual, física y emocionalmente

- La relajación como forma de distensión.
- El control de las emociones para mantener la calma.
- Las señales de reconocimiento para recomponerse.

3. Salir de la pasividad y actuar positivamente

- Aprender a decir no cuando sea necesario.
- Las posiciones perceptivas para tomar distancias.
- Las transacciones positivas para evitar el conflicto.

4. Fortalecer la confianza en uno mismo

- Los permisos para desarrollarse e ir más allá de los límites.
- Recomponerse para fortalecer la imagen positiva de uno mismo.

- Los valores para ser coherente.

5. Definir y poner en marcha una estrategia personal para tener éxito

- Definir un plan de vida propio.
- Afinar el método personal antiestrés.



Objetivos de la formación

- Comprender los mecanismos del estrés.
- Aplicar una estrategia para manejar el estrés en el tiempo.
- Mejorar el control de las emociones en situaciones estresantes.
- Activar los recursos individuales para afrontar las presiones.
- Recuperarse rápidamente.