

MANEJANDO ADECUADAMENTE EL ESTRÉS

Un taller del programa



WELLNESS 035

Manejando Adecuadamente el Estrés

CONTENIDO



WELLNESS 035

I. Objetivo:

Por medio de este taller podrás identificar cómo aumentar la capacidad individual para manejar y controlar el estrés, los sentimientos de frustración y las situaciones de presión así como la adaptación al cambio, todo esto sin perder la efectividad

II. Dirigido a:

Personas a cargo de equipos de trabajo que enfrentan circunstancias de
Personas que están sometidas a niveles importantes de estrés y que notan los efectos de este en su salud.

III. Temario:

- Entender las características y manifestaciones del estrés, tanto positivas como negativas.
- Practicar técnicas de "mindfulness" que permiten manejar el estrés de forma adecuada.
- Identificar cómo las emociones influyen directamente en la forma de manejar el estrés.
- Diferenciar entre trabajo inteligente y trabajo duro, sin perder efectividad.

IV. Duración:

8 horas.

Presencial, 1 día.

Virtual, 4 sesiones.





“Si quieres dominar la ansiedad de la vida, vive el momento, vive en la respiración”

Amit Ray
Maestro Espiritual