



CURSO:

MANEJO DE ESTRÉS

DIRIGIDO A:

Grupos de trabajo definido por área o departamento o por nivel jerárquico en la organización

OBJETIVO GENERAL:

Apoyar en el manejo de estrés laboral. Proporcionar herramientas para identificar puntos clave que los hacen perder el manejo de lo que sienten. Además de que encuentren una acción comprometida para cuando estos eventos se presenten.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Aprender herramientas para el manejo de estrés.
- Identificar situaciones que los estresan
- Encontrar una manera diferente de accionar con esas situaciones.

CONTENIDO

1. Estrés y sus detonantes
2. Factores externos vs factores internos
3. Reinterpretación de lo que estresa
4. Formas de salir del momento de estrés
5. Respiración como herramienta principal
6. Descubrir su lugar favorito anti estrés
7. Creación de anclaje para salir del estrés
8. Agradecimiento

HABILIDADES A DESARROLLAR:

Escucha, empatía, paciencia, creatividad, agradecimiento.

Duración: 8 horas