

REDUCCIÓN Y CONTROL DE ESTRÉS

Beneficios.

El estrés tiene en nosotros efectos de tipo emocional y físico, puede originar influencias positivas o negativas. Una influencia positiva es que el estrés puede fortificarnos para decidirnos a tomar acción, activarnos hacia un nuevo despertar y apreciar una perspectiva desconocida. La influencia negativa del estrés es que puede resultar en sentimientos de desconfianza, rechazo, enojo y depresión, los cuales a su vez pueden llevarnos a la ansiedad, a la angustia y a problemas de salud.

Como el estrés es un conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento a ciertos aspectos adversos o nocivos en nuestro entorno, nos impide ser efectivos en nuestras relaciones personales y laborales. En este curso nuestro objetivo no es la eliminación del estrés, sino aprender cómo manejarlo y usarlo para que nos sirva como ayuda.

Presentamos las más variadas y novedosas técnicas del manejo del estrés que le llevarán a conseguir manejarlo de forma mas inteligente, desarrollando un mejor entorno personal, social y laboral, convirtiendo nuestras empresas y personas en “sistemas integrales saludables y efectivos”.

Resultados que el participante puede lograr al asistir a este curso.

- Identificará qué es el estrés y sus diferentes tipos.
- Identificará cuáles son los agentes estresores mas comunes.
- Adquirirá las bases para incrementar su inteligencia emocional como clave para el manejo adecuado del estrés
- Decidirá cuáles recursos naturales y qué estrategias utilizará para combatir el estrés.
- Identificará las herramientas necesarias para manejar el estrés con los elementos que proporciona la Programación Neurolingüística (PNL).

Objetivo General

Al término del curso el participante describirá las fuentes que le producen estrés e identificará las opciones que puede tener para responder a el adecuadamente de acuerdo a los temas expuestos con un 100% de efectividad

CONTENIDO TEMÁTICO

I. INTRODUCCIÓN

- a) ¿Qué es el estrés?
- b) El estrés en nuestros tiempos
- c) El cuerpo y el estrés
- d) Signos y síntomas

II. CAUSAS DEL ESTRÉS Y PRINCIPALES ESTRESORES

- a) Causas del estrés
- b) Efectos del estrés
- c) Tipos de estrés
- d) Reacciones comunes
- e) Qué son los estresores?
- f) Identificar los eventos o situaciones en nuestro ambiente que
- g) Causan estrés. (Familia, trabajo, etc.)

III. EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

- a) Reducción del estrés en el lugar de trabajo

IV. INTELIGENCIA EMOCIONAL

- a) Componentes básicos.
- b) La autorregulación emocional
- c) Hacerte responsable de la emoción
- d) Adquirir la capacidad para generar opciones

V. ANTI ESTRÉS

- a) Recursos para evitar el estrés
- b) Estrategias naturales para combatir el estrés
- c) Alimentación antiestrés

VI. CÓMO MANEJAR EL ESTRÉS CON PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

- a) La Programación Neurolingüística nuestra mejor aliada
- b) Técnicas para controlar el estrés

Características

TÉCNICAS DE INSTRUCCIÓN:

Las técnicas de instrucción empleadas en este curso incluyen: Conferencias, simulaciones, ejercicios estructurados y aplicación a casos reales del trabajo. El porcentaje de teoría y ejercicios prácticos es 45% teórico y 55% práctico.

DURACIÓN: 16 Horas