

Nombre	<p>Taller: “Cuando Estrés Sin Trabajo, Sin Pareja, Sin Salud”.</p> <p>ESTRÉS DONDE ESTRÉS.</p>
Descripción	<p>Vivimos en el estrés, bajo la creencia de que las soluciones a este problema están fuera de nosotros (Ilámese ir al Spa, Masajes, Vacacionar, Tranquilizantes, Alcohol, Tabaco, etc.). El propósito de este Taller para el Manejo del Estrés es proporcionar herramientas prácticas para que la persona pueda manejar su estrés en forma auto-dirigida.</p> <p>Mediante dinámicas y la práctica de técnicas vanguardistas y probadas para controlar el estrés, como la detección de nuestros estresores, el manejo de la respiración diafragmática, el auto-masaje, el apoyo de software especializado en el monitoreo del estrés, y otras propuestas no esotéricas, la persona es capaz de manejar su estrés en forma auto-dirigida en diferentes contextos como el laboral, el familiar, el social y el de la salud.</p>
Dirigido a	<p>Hombres y Mujeres que viven estresados por su situación laboral, de pareja, de salud, y quieren comprometerse para dar un cambio en su vida.</p>
Duración	<p>8 hrs.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Generar plenitud y resultados en tu vida y en tu trabajo. • Asumir la propia responsabilidad sobre los estados emocionales y aprender a manejar el Estrés con herramientas prácticas y sencillas. • Generar buenos hábitos para el manejo del estrés. • La tranquilidad como objetivo emocional
Estructura	<p>2 sesiones con duración de cuatro horas cada una.</p> <p>Un taller Teórico Práctico, Vivencial.</p> <p>Se plantean diversas herramientas prácticas para generar el cambio en la persona, apoyados con el monitoreo en tiempo real de los niveles de estrés de cada participante.</p> <p>Se busca llevar a la persona a la toma de conciencia del costo-beneficio de vivir estresado y se pretende que establezca acciones específicas para manejarlo en el día a día.</p>
Certificado	<p>Diploma de participación</p>
Temario	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el Estrés? • Costo-beneficio de vivir estresado

	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de estresores personales • Dinámicas para la toma de conciencia • Visión sistémica del problema del estrés • Estrategias para controlar el estrés de forma auto-dirigida. • Herramientas prácticas para el manejo del estrés • Administración del tiempo • Tips de Nutrición para el estrés
Beneficios: Conductas observables al terminar el taller	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción de la persona al experimentar que puede manejar el estrés en forma auto-dirigida • Incremento en la sensación de relajación muscular • Incremento en la sensación de tranquilidad • Mayor conciencia de cómo se siente el estrés en el cuerpo y el poder actuar a tiempo para manejarlo. • Cambios positivos en las relaciones personales, en la toma de decisiones y en el manejo del tiempo.
Incluye	<ul style="list-style-type: none"> • Manual del participante • Después de tomar el curso un descuento del 20% en proceso de Coaching para el Estrés.
Contáctanos	<ul style="list-style-type: none"> • 53 35 1079 www.possibilitas.com.mx 04455 85043810