



Auto Control.

1. Objetivo:

Conocer y controlar el estrés para disminuir el conflicto persona-trabajo.

2. A quién va dirigido:

Personal Ejecutivo

3. Temario

Conceptos de referencia

- ¿Qué es el estrés?
- Identificación.
- Causas que lo propician.

Tipos y niveles de estrés.

En la dosis adecuada el estrés es un motor generador de energía creativa; pero ay, cuando la dosis se excede, cuando la presión es agobiante y comienza a minar las relaciones con el entorno; cuando la realidad rebasa la ficción..., es necesario hacer algo. El curso abre con definiciones que remueven la comodidad y la costumbre. Con interesantes explicaciones los participantes comprenden el fenómeno y cuentan con elementos para hacerle frente.

Efectos Individuales

- Gráfica de la vida.
- Diagnóstico.
- Registro.
- Evaluación.

¿Disfunción eréctil?, ¿caída del cabello?, ¿pequeños temblorcitos en la mano izquierda?, ¿intolerancia a los niños?... Cuidado... Puede estarse tratando del inicio de consecuencias graves de un estrés prolongado y sin compensaciones. Revelador el tema para cada participante, evidencia con interesantes dinámicas y ejercicios qué es lo que puede estar ocurriendo y cuáles pueden ser las consecuencias.

Manejo de estrés

- Técnicas físicas
- Relajación.
- Nutrición.
- Ejercicio.
- Visión integral de la energía.

Técnicas no físicas.

- ✓ Relajación.

Visualización.

- ✓ Asertividad.
- ✓ Plan de acción para una vida mejor.

Dicen que pocas personas en el lecho de muerte dicen ¿Por qué no pasé más horas en mi oficina? El curso concluye con la ejercitación de estrategias que combaten el exceso en el estrés y ofrecen la esperanza de una vida más plena, de una vida mejor.

4. Material:

Apuntes de apoyo, ejercicios y presentaciones en power point.

5. Metodología:

Presentación del Tema.

Ejemplos de aplicación de los conceptos.

Ejercicios acerca del tema.

Evaluación constante tanto personal como de grupo.

6. Duración:

El curso puede tener una duración de hasta doce horas con la dosificación que convenga a quien contrata.

7. Acreditación.

Evaluación escrita:

Se tomará en cuenta asistencia y participación

