

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ENERGÍA PERSONAL 1.0

DESCRIPCIÓN

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. Por eso, disponer de la energía física y mental resulta imprescindible para rendir a un alto nivel, y controlar nuestro estrés.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, tendremos a nuestra disposición la energía física y mental imprescindible para gestionar las situaciones de estrés a las que debemos enfrentarnos.

OBJETIVOS:

Los objetivos específicos de este curso son los siguientes:

Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.

Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.

CONTENIDOS:

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ENERGÍA PERSONAL 1.0

- Origen y causas del estrés
- Nivel de Activación
- Establecimiento de Objetivos
- Planes de Enfoque
- Control de la Atención
- Pensar de Forma Correcta
- Reconstrucción cognitiva del pensamiento
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento
- Técnicas para Manejar Situaciones de Adversidad
- Práctica en Imaginación Visualización
- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés
- Respiración
- Relajación
- Los Estiramientos Corporales