

HERRAMIENTAS DE MOTIVACIÓN, AUTOCUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS (20 hrs.)



DIRIGIDO A:

Todos los colaboradores de una empresa.

FUNDAMENTACIÓN

Nuestra sociedad moderna vive y se desarrolla de manera acelerada, por este motivo día a día nos toca enfrentar fuertes demandas impuestas por el medio.

Estas demandas nos han llevado a cambiar nuestro ritmo natural de vida, generando una serie de reacciones y estados emocionales tensos, los cuales impiden la autorealización, además de propiciar estados de frustración profesional, aun cuando nos encontremos desarrollando nuestra vocación.

Actualmente las compañías ven cada vez más necesario, propiciar instancias de reflexión personal, reencuentro con los objetivos de vida laborales y personales y el aprendizaje vivencial de técnicas efectivas para el manejo del estrés de sus colaboradores.

OBJETIVO GENERAL

Al finalizar este curso, los participantes estarán en condiciones de identificar sus propias áreas de oportunidad para la mejora individual, primero como personas, y en pos de los objetivos de la institución que representan.

Se redefinirán y recordarán los elementos de desarrollo personal fundamentales que motivan personalmente el trabajo diario. Pudiendo aplicar conceptos fundamentales para el manejo del estrés y la auto motivación, basado en la organización adecuada del tiempo, planificación y proactividad.

Incluye taller vivencial a elección: risoterapia, yoga, masaje, relajación.