



Horas cronológicas: 8 (4 teóricas y
4 prácticas)

Estimación de participantes: 30

Certificación de calidad
ISO 9001:2008 – Nch9001.Of2009
Código Sence:
EN PROCESO

Valor unitario por participante:
\$ 106,666 (Tope Sence \$ 40.000)

TÉCNICAS PARA LA SUPERACIÓN DEL ESTRÉS

Todos estamos expuestos a la tensión y a medida que ésta aumenta, se generan estados internos que ocasionan un comportamiento tenso más prolongado que invade el campo de las relaciones tanto laborales como familiares. La tensión física, mental y emocional provoca cansancio, ansiedad, problemas en la toma de decisiones, dificultad en la postura de límites y en el trabajo en equipo, pérdida de la capacidad de concentración, deterioro del rendimiento en la vida diaria y muchas veces hasta provoca enfermedades.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Adquirir herramientas y practicar técnicas que les permitan reconocer, anticipar y dar respuestas adecuadas a situaciones que les generen estrés.
2. Reconocer los puntos de mayor tensión del cuerpo y sus manifestaciones emocionales
3. Reconocer y practicar técnicas de relajación respecto de las imágenes tensas cotidianas
4. Reconocer imágenes tensas biográficas

RELATOR:

Tomás Bize. Ingeniero Comercial de la Univ. de Santiago de Chile; Master en Programación Neurolingüística; Master en Gestión Pública, Universidad de Barcelona, España; Catedrático y Conferencista Internacional en Brazil, Argentina, Nicaragua, Bolivia, Estados Unidos, España, Francia, Italia y Hong Kong, Profesor concurrente a ULACEX.

CONTENIDOS:

Módulo 1

- Presentación Taller
- Juego de integración
- Training de movilidad y flexibilidad articular. Tensión - distensión
- ¿Qué es el Estrés?
- Síntomas, causas y consecuencias más frecuentes
- Relax externo
- Identidad y Autoimagen

Módulo 2

- Dinámica de relación
- Training de movilidad y flexibilidad articular. Tensión - distensión
- Felicidad y sufrimiento
- Relax externo, interno y mental
- Revisión situación actual
- Reconocimiento del Paisaje de Formación

Módulo 3

- Ejercicio de observación de los puntos de mayor tensión en el cuerpo
- Relax externo, interno y mental
- Experiencia de paz
- Ejercicios de Psicofísica
- Función de la imagen. Trabajo con imágenes tensas cotidianas
- Psicofísica: Posiciones corporales y estados mentales
- Psicofísica: Relaciones entre estado de ánimo y forma respiratoria
- Ejercicios de respiración completa
- Trabajo con imágenes tensas biográficas

Contacto comercial

PAOLA NORERO CAMBLOR - MÓVIL 09 6790730-PNORERO@TRAYECTORIAS-CAPACITACION.CL

más información: www.trayectorias-capacitacion.cl
bilbao #2888 providencia - Santiago +(56-2) 2474 64 86