



TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades para manejar el estrés de manera efectiva mediante técnicas prácticas y aplicables en la vida diaria para mejorar el bienestar personal.



Objetivos específicos

- Entender las causas y efectos del estrés en el cuerpo y mente. Aprender técnicas de relajación y meditación. Desarrollar estrategias para el manejo del tiempo y tareas.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1

Introducción Al Manejo Del Estrés

Contenidos:

Conceptos básicos del estrés.

Causas comunes del estrés en la vida diaria.

Impacto del estrés en la salud física y mental.

Actividad práctica: Identificación de fuentes de estrés personal mediante ejercicios de reflexión.

Contenidos:

Desarrollo de habilidades de afrontamiento positivo.

Técnicas para el manejo de pensamientos negativos.

Construcción de redes de apoyo emocional.

Actividad práctica: Taller de ejercicios de afrontamiento en grupos pequeños.

Módulo 2

Técnicas De Relajación

Contenidos:

Prácticas de respiración profunda.

Introducción a la meditación mindfulness.

Ejercicios de relajación muscular progresiva.

Actividad práctica: Sesión guiada de meditación mindfulness.

Módulo 3

Gestión Del Tiempo Y Prioridades

Contenidos:

Principios de gestión del tiempo.

Técnicas para establecer prioridades efectivas.

Herramientas para la organización personal.

Actividad práctica: Creación de un plan de gestión del tiempo semanal.

Módulo 4

Estrategias De Afrontamiento

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl