

ESTRESARTE: EL ARTE DE MANEJAR EL ESTRÉS EN TELETRABAJO

❑ **Dirigido a** directivos y profesionales que, en entorno de Teletrabajo deseen mejorar su eficacia personal, reducir la sensación de presión y que necesiten mejorar su autocontrol para prevenir la ansiedad.

Este curso facilitará: Comprender el estrés; identificar las predisposiciones personales; conocer técnicas de control de estrés y practicar algunas de ellas.

❑ **Dinamizado con** videos elaborados a medida, cuestionarios orientados a identificar las propias tendencias y a valorar los beneficios de conocerse para anticiparse. También se incluyen ejercicios para facilitar la gestión del estrés, tales como el registro guiado de situaciones y soluciones. Cuenta con un foro permanente de ayuda a los alumnos.

❑ **Los contenidos de esta Master Class** son:

1. **Querer es Poder:** Teletrabajo en España y tendencias de futuro
2. **Entender el Origen:**
 1. Reacción adaptativa al medio
 2. Disfunciones actuales
3. **El Arte de utilizar la cabeza**
 - La visión de túnel
 - Corre que nos pillan los síntomas
 - Un diario anti-estrés
4. **El reino del Blanco y el Negro**
 - Un paseo por el reino
 - Los árboles blancos y los árboles negros
 - Por fin el arcoiris
5. **Llega la reconciliación**
 - Familia, trabajo y estrés
 - Practicar la reconciliación
6. **Obse-Coaching: Una sesión personalizada de coaching de regalo**