

Workshop

ABCD para una gestión efectiva del estrés



Workshop

ABCD para una gestión efectiva del estrés

Modalidad: en línea vía zoom.

Dirigido a: profesionales que deseen mejores relaciones personales, su desempeño y bienestar en general, en tiempos difíciles.

OBJETIVO GENERAL

Los participantes aprenderán los principios que les permitan desarrollar competencias socioemocionales para manejar el estrés de manera constructiva, mejorar sus relaciones personales, su desempeño y bienestar en general, en tiempos difíciles.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los participantes van a:

Comprender qué es el estrés y sus consecuencias físicas, psicológicas, en su desempeño profesional y en las relaciones interpersonales.

Generar un vínculo sano con el estrés y los estresores.

Practicar técnicas de atención, manejo de las relaciones interpersonales, cambio cognitivo y sentido dirección para regular el estrés.

Duración: 4 horas distribuidas en 2 sesiones de 2 horas.

Fechas: 29 y 30 de septiembre del 2020

Horario: de 16:00 a 18:00 hrs.



Workshop

ABCD para una gestión efectiva del estrés

METODOLOGÍA:

El contenido de este Workshop, está dividido en 2 sesiones de dos horas cada una. Cada sesión se desarrolla a través de actividades que incluyen: reflexiones, teoría sobre investigación científica, actividades y conversaciones. Se entregarán además, archivos descargables.

Se cuenta también con apoyos visuales que permitan comunicar con claridad los temas abordados por sesión y se sugerirá hacer uso de la aplicación gratuita de AtentaMente como acompañamiento.

TEMARIO:

Recupera la Calma - A

Atravesamos momentos de desafío e incertidumbre y es completamente natural que surja en nosotros ansiedad, miedo, irritabilidad y otras emociones. ¿Podemos hacer algo con esos estados mentales y emocionales?.

En esta sesión se trabajarán herramientas de atención para recuperar la calma.

Re-conecta y suma - B

¿Qué podemos hacer cuando el estrés nos aleja y desvincula emocionalmente de los demás?.

En esta sesión aprenderemos una eficaz herramienta para recuperar nuestro centro y la capacidad de empatía y conexión con nuestros equipos y relaciones significativas en general.

Workshop

ABCD para una gestión efectiva del estrés

TEMARIO:

Libera los pensamientos que te atormentan - C

En algunas ocasiones nuestros pensamientos nos torturan y en otras, nos ayudan a sentirnos bien. ¿Sabes por qué esto es así?. Conoce una técnica para llevar claridad a lo que pensamos y disminuir así el malestar innecesario, con técnicas basadas en la teoría cognitivo conductual.

Transforma el reto en una oportunidad - D

Todos tenemos la opción de convertir una situación compleja y estresante en una oportunidad para crecer como seres humanos. En esta sesión veremos cómo podemos aprovechar lo que vivimos para encontrar significado y propósito en nuestras vidas, a través de retomar nuestra brújula personal.

MATERIALES INCLUIDOS EN EL PROGRAMA

- Presentación teórica, actividades y ejercicios de reflexión, ejercicios con compañeros y discusión en grupos grandes y pequeños.
- Los participantes recibirán material de apoyo para cada sesión.
- Se brindarán herramientas para incorporar lo aprendido en cada sesión y se sugieren actividades para la semana.

Workshop

ABCD para una gestión efectiva del estrés



FACILITADORA
CARMEN TREVIÑO

Certificada de atención plena (mindfulness) por la Universidad de California en Los Angeles (2012) y desde entonces ha sido conferencista y facilitadora en México y en diversos países, como Argentina, Chile, Perú, Guatemala y Nicaragua sobre temas del entrenamiento mental y socioemocional, vinculados al liderazgo.

Fue la primera mujer latinoamericana en realizar la Certificación "Search Inside Yourself" del Instituto de Liderazgo SIYLI en San Francisco (creado dentro de Google) e imparte ese programa para equipos empresariales y público en general. Colabora con AtentaMente como facilitadora desde su fundación en el 2013. Diseñó un programa, llamado MIND LAB, que ha compartido a decenas de Directores y Presidentes de compañías nacionales e internacionales, en versión personalizada, uno a uno.

Cuenta con más de 18 años de experiencia meditativa, y más de 30 cursos y retiros, gracias a que ha estudiado las técnicas contemplativas con reconocidos Maestros de Asia, Europa, Estados Unidos y Latino América.

Workshop

ABCD para una gestión efectiva del estrés

Materiales sugeridos para una mejor experiencia al tomar el Workshop:

- Dispositivo móvil, laptop o computadora de escritorio (conforme a la disposición del usuario).
- Instalación de la app ZOOM en el dispositivo de su preferencia.
- Micrófono.
- Videocámara.
- Internet estable y conexión eléctrica.

INVERSIÓN

\$3,625 pesos
+ IVA

Socio ERAC

\$2,900 pesos
+ IVA

CUPO LIMITADO

INFORMES

Mabel González
atencionsocios@erac.com.mx
+52 81 8115 8181. Ext. 1002
erac.com.mx