



Gestión del Estrés para líderes



“Sueña, cree en tí y avanza”



avantem

Gestión del Estrés para líderes



Un líder debe tener la habilidad de influir en los demás, con el fin de alcanzar los objetivos y satisfacer las necesidades de la organización. No obstante, para influir en otros debe inicialmente tener la capacidad de influir en sí mismo y en su salud, así como de tomar decisiones acertadas. El

líder se encuentra regularmente en un ambiente que está impregnado de elevada responsabilidad y compromisos, que debe cumplir de forma acelerada y que conllevan al estrés. Es por esto, que nace este taller, el cual le brindará las estrategias efectivas para manejar el estrés.

Objetivos:

- Conocer el funcionamiento del estrés y cómo reaccionamos fisiológica y mentalmente ante él.
- Reconocer la amenaza del estrés (tensión) y los trastornos que produce.
- Conocer un programa eficaz para combatir el estrés provocado por la acumulación de emociones no expresadas y así, poder recuperar vitalidad y plenitud de vida.
- Diseñar un modelo integral y personal para manejar el estrés y aprender a reaccionar ante sus efectos, con el objetivo de implementar acciones creativas para volver a estado natural de equilibrio y paz interior.

Durante el taller se practicarán técnicas basadas en la psiconeuroimmunología.

Datos del taller:

Horas: 10 Horas

Modalidad: Con metodología Avantem

Perfil del Facilitador:

La Capacitación será dictada por: Josymar Chacín, PhD.



Gestión del Estrés para Líderes

Psicóloga graduada en la Universidad Rafael Urdaneta, Venezuela, homologada por la UCR y acreditada por el Colegio de Psicólogos de Costa Rica. Doctora en Ciencias Humanas, con investigaciones en Psiconeuroinmunología. Maestría en Psicología Clínica (España), Especialista en Psicología de la Salud (Brasil). Fundadora de la organización Metas en Venezuela y de la organización Avantem en Costa Rica. Conferencista a nivel internacional y nacional a nivel clínico y organizacional con más de 25 años de experiencia.

Dirigido a:

Personas que laboren en organizaciones con altos niveles de estrés

Incluye:

- Aplicación de test para evaluar el estrés.
- Sesión de coaching individual antes del taller.
- Taller grupal (Dinámico y vivencial).
- Sesión de coaching individual después de concluir el taller.

Resultados esperados:

Manejo efectivo del estrés para personas que deseen tomar el control de su vida e influir en otros de forma efectiva.

Mayor Información:

Contacto (+506) 22345052 - (+506) 89670346 - (+506) 84321656
marisol@avantem.life www.avantem.life



avantem

“Sueña, cree en tí y avanza”