

DESCRIPCIÓN

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. Por eso, disponer de la energía física y mental resulta imprescindible para rendir a un alto nivel, y controlar nuestro estrés.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, tendremos a nuestra disposición la energía física y mental imprescindible para gestionar las situaciones de estrés a las que debemos enfrentarnos.

OBJETIVOS

Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.

Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.

CONTENIDOS

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ENERGÍA PERSONAL 1.0

- Origen y causas del estrés - Nivel de Activación - Establecimiento de Objetivos - Planes de Enfoque - Control de la Atención - Pensar de Forma Correcta - Reconstrucción cognitiva del pensamiento - Tipos de Deformaciones del Pensamiento - Técnicas para Manejar Situaciones de Adversidad - Práctica en Imaginación Visualización - Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés
- Respiración - Relajación - Los Estiramientos Corporales