# Vive con estrés

#### Seminarios

Dinámica grupal 1

¿Qué es estrés?

Consecuencias de la persistencia de estrés

Fisiopatología del estrés

Consecuencias del estrés laboral

Medidas de prevención

Buena alimentación y estilo de vida saludable

Dinámica grupal 2

Medidas de control

Técnicas de relajación

Principios paradigmas y procesos

Recalibrando pensamientos

Marco legal

Test de reajuste de escala social

Dinámica grupal 3

#### Talleres

Dinámica de introducción «Rompe hielo»

¿Qué es estrés?

Consecuencias de la persistencia de estrés

Fisiopatología del estrés

Dinámica grupal 1: «Emociones, Sentimientos y Estados de

ánimo» (Test: Personalidad)

Dinámica grupal 2: «Control Emocional y

Automotivación»

Buena alimentación y estilo de vida saludable

Dinámica grupal 3: «Inteligencia emocional y el

liderazgo» (Trabajo en equipo, resolución de conflictos,

atención al cliente y comunicación asertiva). Elegir uno

Dinámica grupal 4: «Análisis FODA - Personal» (Trabajo en equipo, resolución de conflictos, atención al cliente y

comunicación asertiva). Elegir uno

Dinámica grupal 5: «Cuando el cuerpo ríe» (Trabajo en equipo, resolución de conflictos, atención al cliente y

comunicación asertiva). Elegir uno

Retroalimentación general



Duración 90 - 120 minutos

120 - 480 minutos



## **Conferencias**

#### Dinámica grupal 1

¿Qué es estrés?

Consecuencias de la persistencia de estrés

Medidas de prevención

Buena alimentación y estilo de vida saludable

Técnicas de relajación

Principios paradigmas y procesos

Recalibrando pensamientos

Test de reajuste de escala social

Dinámica grupal 2

### Charlas

Dinámica grupal 1

¿Qué es estrés?

Consecuencias de la persistencia de estrés

Consecuencias del estrés laboral



66 Es una buena idea siempre hacer algo *relajante* antes de tomar una decisión importante en su vida 🤧 (PAULO COELHO).



