

TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS



28 - 29
SEPTIEMBRE



DIRIGIDO A:

Gerentes, Supervisores y Colaboradores de todas las áreas de la empresas.

OBJETIVO:

Al final del seminario, el participante comprenderá las causas del estrés y cómo manejarlo, adicionalmente aprenderá herramientas para mejorar su salud y bienestar.

METODOLOGÍA:

Se utilizará el sistema constructivista, de manera que los participantes en base a su experiencia y conocimiento previo, sienten las bases del aprendizaje a través de explicación breve de los conceptos y la utilización de casos prácticos, se reforzará la inducción del conocimiento.

CONTENIDO:

- * Qué es el estrés.
- * Funciones biológicas de la señal de alarma.
- * Causas y factores que promueven el estrés.
- * Diferencia entre ansiedad y estrés.
- * Estresores positivos y negativos.
- * Etapas del estrés: Alarma, Resistencia y Agotamiento.
- * Naturaleza y componentes del estrés laboral.
- * El estrés y su relación con el rendimiento laboral.
- * Los procesos de cambio y la relación con el estrés.
- * El estrés y su vinculación con el ausentismo laboral.
- * Síndrome de BURNOUT o Síndrome de DESGASTE PROFESIONAL.
- * Diferencia entre Estrés, Ansiedad y Cansancio.
- * Medidas compensatorias negativas y positivas.
- * Papel de las Creencias en relación con el estrés.
- * Cómo cambiar las Creencias que favorecen o producen estrés.
- * Aporte de la inteligencia emocional al manejo creativo del estrés.
- * Respuestas creativas al estrés de largo plazo (SLP).

CUPO LIMITADO

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN

TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS

Garantizo la inscripción de _____ persona (s)
Nombre de Participante _____ E-mail _____

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

DATOS DE FACTURACIÓN

Compañía: _____
Ramo: _____
Dirección: _____
Ciudad: _____
Apartado Postal: _____ Tel: _____
N.I.P. _____

AUTORIZADO POR

Nombre: _____
Cargo: _____
Tel: _____
E-mail: _____

TEL: (054) 604 2536

ventas@trainingpartnersdmc.com

INVERSIÓN:

\$750,000 + 16% IVA

PRONTO PAGO:

\$600,000 + 16% IVA

(Antes del 8 de Septiembre)

\$660,000 + 16% IVA

(Antes del 18 de Septiembre)

PAQUETE CORPORATIVO:

Grupo de 3 participantes

\$1'687,000 + 16% IVA

INCLUYE

Información estratégica, material de trabajo, reconocimiento, coffee break, almuerzo y la exposición de un prestigioso consultor.

HORARIO

Duración 8 horas
De 8:00 am a 5:00 pm

FORMAS DE INSCRIPCIÓN

* **Llenar solicitud de inscripción** (anexa a este folleto) y enviar por E-mail a nuestras oficinas

* **Cuenta a nombre de:**
Training Partners DMC, S.A.S.

* **Depósito y Transferencia a:**
Cuenta Ahorro:
BANCOLOMBIA 019 329877 55

* **ENVIAR POR E-MAIL LA FICHA DE SU DEPÓSITO SELLADA**

POLÍTICAS DE CANCELACIÓN

Para recibir su reembolso deberá cancelar su inscripción 5 días hábiles previos a la fecha del seminario, si es posible se emitirá una carta válida para un evento futuro del mismo precio. Nuestros seminarios se realizan a un quórum mínimo de participantes, si la cantidad de participantes no completa el quórum y usted ya realizó el pago, la devolución del dinero se da en un lapso de 3 semanas o se le concede una participación de cortesía para 2 seminarios del mismo o menor valor.

Training Partners DMC, S.A. Edificio Bernavento, Cr 81 #7-110
int 1201 Belén Lomas de los Bernal, Medellín, Colombia