

# TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS



**COSTA RICA**  
**27**  
**OCTUBRE**



## 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: \_\_\_\_\_  
Tel: \_\_\_\_\_  
RUC: \_\_\_\_\_

### AUTORIZADO POR

Nombre: \_\_\_\_\_  
Cargo: \_\_\_\_\_  
Tel: \_\_\_\_\_  
E-mail: \_\_\_\_\_

**TEL: (506) 4000 - 0731**

**ventas@trainingpartnersdmc.com**

#### INVERSIÓN:

₡160.000

#### PRONTO PAGO:

₡128.000

(Antes del 7 de Octubre)

₡140.000

(Antes del 17 de Octubre)

#### PAQUETE CORPORATIVO:

Grupo de 3 participantes

₡360.000

### INCLUYE

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

### HORARIO

Duración 8 horas  
De 8:30 am a 5:30 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.

\* **Depósito y Transferencia a:**  
Cuenta Ahorros:  
Banco Nacional de Costa Rica  
Colones: CC 15104420010251927  
Dólares: CC 15104420020047895

\* **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.

San Joaquín de Flores Heredia, 100 S y 100 E  
del Palacio Municipal de Flores, Costa Rica