

# TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS



**ABRIL**  
**26 MONTERREY**  
**27 CD. DE MÉXICO**



## 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 con 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: \_\_\_\_\_  
RFC: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_  
Ciudad: \_\_\_\_\_  
Apartado Postal: \_\_\_\_\_  
Tel: \_\_\_\_\_

### AUTORIZADO POR

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

**TEL: (52) 55-41707674**

**ventas@trainingpartnersdmc.com**

#### INVERSIÓN:

\$6,080.00 + IVA

#### PRONTO PAGO:

\$4,800.00 + IVA

(Antes del 6 de Abril)

\$5,300.00 + IVA

(Antes del 16 de Abril)

#### PAQUETE CORPORATIVO:

Grupo de 3 participantes

\$13,680.00 + IVA

### INCLUYE

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

### HORARIO

Duración 8 horas  
De 9:00 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:**  
SERVANDO MUÑOZ GARCÍA  
RFC- MUGS800917LU0

\* **Depósito y Transferencia a:**  
BANAMEX: Suc. 0326 / Cut. 4256177  
Transf. Electrónica: 002180032642561770  
BANCOMER: Suc. 3435 / Cut. 2906114105  
Transf. Electrónica: 012180029061141059

\* **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.

Prolongación de los Flores 3 int. 10 Col. San Rafael Naucalpan  
Juárez, Estado de México, Cd. De México