

# MANEJO DE ESTRÉS

## PRESENTE

Por este medio, tengo el gusto de presentarle el temario para el curso desarrollado con base en una serie de necesidades expuestas previamente:

- Manejar el estrés.
- Reconocer las situaciones de estrés.
- Identificar causantes y motivantes de estrés.
- Controlar el estrés.
- Mejorar la calidad de vida.

En base a estas premisas, me permito introducir la propuesta formal del curso:

## MANEJO DEL ESTRÉS

Temario que está basado en una metodología de instrucción que parte del entrenamiento presencial, utilizando diferentes técnicas de aprendizaje como role play, mesa redonda, debate, reconocimiento personal, video, entre otras.

**DURACIÓN: 8HRS**



## Objetivos:

- Aprender e identificar qué es el estrés.
- Reconocer las causas más comunes del estrés.
- Aprender a identificar los motivantes del estrés.
- Conocer métodos y técnicas de control del estrés.
- Mejorar la calidad de vida laboral y personal.
- Incrementar la confianza del personal.

## Dirigido a:

- Personal de Alta dirección.
- Personal de jefaturas, coordinaciones o gerencias.
- Personal operativo.

## Al concluir el curso:

- El participante conocerá qué es el estrés.
- El participante reconocerá las causas más comunes del estrés para despertar su conciencia.
- El participante identificará los motivantes personales de su estrés.
- El participante conocerá técnicas, métodos y estrategias de control del estrés.
- El participante tendrá en sus manos el mejorar su calidad de vida.
- El participante mejorará su confianza personal para el desempeño en el trabajo.
- El participante desarrollará “escudos” para manejo y protección del estrés.



# MANEJO DEL ESTRÉS

## Módulo 1: ¡ESTRÉS!

**Para entender las causantes de esta reacción, necesitamos conocer qué es, dónde se forma y dónde tiene el origen el estrés.**

- a) ¿Qué es “Estrés”?
- b) Origen del Estrés.
- c) Tipos de Estrés.
- d) Reconociendo lo urgente de lo importante.

## Módulo 2: El Juego del Estrés

**Reconocer las causantes del estrés, su necesidad, sus usos y afecciones, es imprescindible para poder combatirlo.**

- e) ¿Para qué nos sirve el estrés?
- f) Estilo y calidad de vida.
- g) Los dos “Yo”
- h) El creador del estrés
- i) Disciplinar el pensamiento.

## MANEJO DEL ESTRÉS

### **Módulo 3: ESTRES y los juegos mentales.**

**Un conjunto de técnicas y estrategias útiles para empezar a combatir el estrés, principalmente, cambiando la forma de pensar.**

- a) CEC.
- b) El árbol de la estabilidad.
- c) Utiliza tu escudo.
- d) El gran director.
- e) Cambiando el switch.
- f) IE
- g) Liberándome.

### **Módulo 4: Todo es cuestión de práctica.**

**Habiendo aprendido los juegos mentales, 15 técnicas esenciales y fáciles de realizar para dejar a un lado el estrés.**

- h) 15 estrategias para derrotar el estrés.

## NUESTRA PROMESA DE VALOR:

- Nuestra garantía de Calidad es alcanzar las metas establecidas en de la mano con nuestro cliente, no solo impartimos capacitaciones, **nos aseguramos de que el cambio se implemente**
- **Tenemos más de 450 cursos** desarrollados en los ámbitos más importantes de las empresas industriales y corporativas
- Contamos con un pool de **más de 100 instructores** expertos a nivel nacional
- Nuestro proceso de atención a clientes está basado en la **metodología DMAIC y PDCA de Lean Six Sigma**
- **Nuestros cursos pueden ser** presenciales, virtual en vivo o bien en nuestra plataforma de aprendizaje WINGS
- Cada uno de nuestros cursos se desarrolla **específicamente de acuerdo al requerimiento de nuestro cliente**
- Nuestra política de reclutamiento y evaluación de instructores nos permite seleccionar solo a los mejores y respaldarlos con la calidad de nuestra metodología



EXPERTOS  
GENERANDO  
SOLUCIONES

**Querétaro**

Milenio 3 C.P.  
76060, Querétaro  
+52(442)926-702  
1

**CDMX**

Plaza Carso  
Lago Zurich 219 Torre 2 Piso 12 Int.  
"A" Col. Ampliación Granada Del.  
Miguel Hidalgo, CDMX C.P. 11529  
+52 1 (55) 84 38 02 40  
Extensión: 421 8240

**Guadalajara**

Torre Skalia  
Av. Empresarios #135  
Piso 7 Col. Puerta de  
Hierro, Zapopan Jalisco  
C.P. 45116  
+52 1 (33) 88 52 07 19

**Monterrey**

Torre Avalanz  
Batalión de San Patricio  
109 Sur. Col. Valle  
Oriente. San Pedro  
Garza. Garcia, N.L. C.P.  
66260  
+52 1 (81) 5000-9203