

Taller:
**MANEJO DEL
DEL ESTRÉS**



LUIS ANTONIO BECERRA ALARCÓN

PUBLICISTA PROFESIONAL - RELATOR - DOCENTE - COACH PNL
(SCPNL) Y ONTOLOGICO (NEWFIELD NETWORK
LATINOAMÉRCIA) - MAGÍSTER EN COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA
- LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL - DIPLOMA EN
TÉCNICAS DE PSICODRAMA - DIPLOMA TÉCNICAS DE HIPNOSIS
CON PNL - MASTER PRACTITIONER EN PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA (SCPNL) - DIPLOMA EN HABILIDADES
DIRECTIVAS OTEC - DIPLOMADO EN INGENIERÍA DE LA
CAPACITACIÓN (FUND. CHILE).

I. IDENTIFICACIÓN DEL TALLER

Nombre Taller	: MANEJO DEL ESTRÉS
Fecha Taller	: https://www.threamers.com/eventos-threamers/
Número de Horas	: 2 horas cronológicas online

II. DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Actualmente la mayoría de los emprendedores, a nivel mundial y local, experimentan síntomas de estrés personal y laboral, con cifras que ha ido en aumento, ya sea por exigencias de estabilidad económica, de seguridad y de incertidumbre provocada por distintos otros factores influyentes; realidad que representa un importante desafío para los emprendedores, su emprendimiento y la comunidad en donde interactúan. En este entendido, se advierte que el estrés sostenido puede generar trastornos ansiosos, depresivos y alterar nuestra vida entera, es que se hace cada vez más necesario aprender herramientas que nos permitan prevenir, regular y generar una relación más saludable con el estrés que va apareciendo en nuestras vidas.

Por ello, y en base a investigaciones y aportes de la Psicología Positiva y la Programación Neurolingüística (Pnl), se ha diseñado el taller condensado de Manejo del Estrés con distintas herramientas técnicas y actitudinales que contribuyan al bienestar físico y mental de nuestros emprendedores.

III. DESTINATARIOS DEL TALLER

Participantes emprendedores de cualquier área productiva que, por inquietudes o necesidades personales y/o laborales, deseen adquirir herramientas que faciliten la regulación de los diversos síntomas estresores provocados por las exigencias del día a día.

IV. OBJETIVO DEL TALLER

El presente taller de entrenamiento tiene por objetivo entregar herramientas técnicas y actitudinales actualizadas para manejar emociones, sentimientos y estados de ánimo provocados por síntomas de estrés que genera la gestión de los distintos desafíos que a diario se deben sortear, tanto en la vida personal como laboral.



V. CONTENIDOS DEL TALLER

- El Poder mental de la Visualización para el Bienestar
- Las Creencias Limitantes y los Factores Estresores
- Las Emociones, los Sentimientos y los Estados de Ánimo
- El Estrés, su detección y las consecuencias de no saber regularlo
- Tips prácticos para manejar el Estrés (ejercicios, dieta y actividades)
- Técnica de Respiración y Relajación con Programación Neurolingüística (Pnl)

IMPORTANTE: El orden y tiempo de desarrollo del presente listado de contenidos, estará supeditado a las intervenciones individuales y optionales de los participantes. (Se aplicará modelo de enseñanza basada en el aprendizaje experiencial no lineal).

VI. METODOLOGÍA

La metodología que se utilizará en el presente taller de carácter principalmente práctico, se basará en los pasos del Explicar - Vivenciar - Asimilar (método E.V.A. de aprendizaje) para contribuir a la transferencia de lo aprendido a los puestos de trabajo.

VII. MATERIAL ENTREGABLE

Apuntes de ejercicios y certificado de participación.

VIII. VALOR TALLER

\$ 50.000 CLP No miembros Threamers
GRATIS para Miembros Threamers

