

METODO del ESTRÉS POSITIVO



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 2 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

viviendo un momento de máximo estrés emocional donde cualquier cambio es percibido como un ataque, activando nuestro Sistema de Defensa Emocional.

El objetivo es ayudar a los alumnos a transformar el estrés en una energía positiva para que estén en disposición de aceptar una nueva realidad como una oportunidad para crecer, colaborar y trabajar en equipo, sintiéndonos comprometidos con la compañía que nos ayude a sentir así.

CONTENIDOS

Módulo 1 Atención Plena

Módulo 2 Gesta tus emociones

Módulo 3 El Estrés

Módulo 4 ¿Que nos estresa?

Módulo 5 Convirtamos lo que nos estresa en positivo

Módulo 6 Las Creencias

Módulo 7 Responder al estrés con una respuesta de desafío

Módulo 8 Responder al estrés como una oportunidad a colaborar con otros seres humanos