

Личностни умения

Stress Management

Присъствени

Ansiedad. Preocupación. Estrés

Какво ще научите

Todas estas son reacciones normales ante el actual estado de la Nueva Realidad Laboral, en que debemos lograr más resultados, en menos tiempo, con menos recursos y con mayor calidad, para seguir manteniendo nuestro servicio en estado competitivo.

Защо бихте искали да го научите

Durante este workshop los participantes examinarán su actividad profesional y el comportamiento de su entorno para identificar dónde se origina el estrés y el impacto que está teniendo en ellos.

Как ще ви помогне

Los participantes serán más hábiles para:

- Identificar los tipos de estrés que existen
- Reconocer las causas de estrés en su tarea diaria
- Repasar los Principios de Dale Carnegie sobre el manejo del estrés y las preocupaciones.
- Aprender otros métodos y crear un plan para tratar el estrés y mantener una vida balanceada