

Desenvolvimento Pessoal

# Stress Management

Presencial

Ansiedad. Preocupación. Estrés

## O que aprenderá

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.

## Por que precisa disso

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.

## Resultados que vai atingir

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