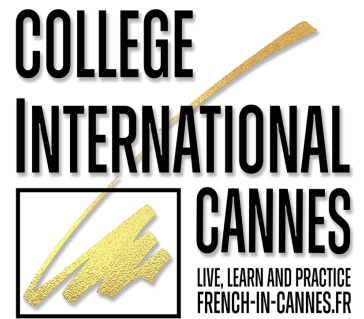


# FORMACIÓN

MANEJO DEL ESTRÉS



## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

- Comprender los niveles y tipos de estrés
- Identifique sus propios factores estresantes
- Practica técnicas de respiración y relajación.
- Desarrollar la asertividad y la autoestima.
- Utilice la organización personal y la gestión de prioridades para minimizar las situaciones estresantes.

## FORMATO DEL CURSO

Nuestras clases suelen estar compuestas de 8 a 12 alumnos para una mejor individualización del proceso de aprendizaje. El Colegio Internacional de Cannes también ofrece clases particulares para un aprendizaje más rápido y eficaz.

## NUESTRA PEDAGOGÍA

- Lluvia de ideas
- Talleres
- Exámenes
- Escenarios
- Aportes metodológicos

Esta formación está dirigida por un formador especializado.

## EVALUACIÓN

Una sesión de simulación final, utilizando los conceptos mencionados en el curso. Se entrega una hoja de evaluación de habilidades a cada alumno que le permite evaluar sus logros.

### Documentos y materiales para los alumnos

Cada alumno recibirá un certificado de formación al final de la sesión.

### Apoyo educativo

La formación está dirigida por formadores especializados.

## INFORMACIÓN

### DURACIÓN DEL CURSO

14 horas en 2 días

### PÚBLICO

Cualquiera que desee canalizar eficazmente su estrés y emociones en el trabajo.

### REQUISITOS PREVIOS

sin requisitos previos

# FORMACIÓN

MANEJO DEL ESTRÉS



## NUESTRO PROGRAMA

Niveles y factores de estrés:

- Definición, reacción y síntomas del estrés (corporal, emocional, intelectual y conductual).
- Comprender las reacciones al estrés.
- Los tres niveles de estrés: alarma, resistencia, agotamiento.
- Identifique sus propios factores estresantes personales y profesionales.
- Conocer las etapas de cambio y el estrés asociado.

Técnicas de manejo del estrés:

- Enfoque cognitivo: creencias, mandatos y permisos "limitantes".
- Enfoque emocional: empatía, puesta a tierra positiva, visualización y respeto por las necesidades básicas.
- Enfoque corporal: respiración, relajación.
- Enfoque conductual: manejo de conflictos.
- Aproximación a los juegos relacionales con el triángulo de Karpman: perseguidor, salvador y víctima.

Aumentar la resistencia al estrés: desarrollar una estrategia eficaz

- Aumentar la autoestima, la afirmación y el autocontrol definiendo los propios valores, cualidades y habilidades.
- La comunicación verbal y no verbal al servicio de su asertividad.
- Comprender y reposicionar comportamientos bajo estrés (ataque, huida, retraimiento, sumisión y dominio).
- Identificación de apoyos para la resolución de problemas. Prepárate para la confrontación.
- Mejora tu organización profesional y personal para una mejor gestión de las prioridades.

## FECHAS DE INICIO

Para más información, póngase en contacto con nosotros

## CÓMO INSCRIBIRSE

Para inscribirse, contacte nuestro equipo a través de la página de contacto de nuestro sitio web, por correo electrónico a [info@french-in-cannes.fr](mailto:info@french-in-cannes.fr) o por teléfono al +33 (0)4 93 47 39 29

## PRECIOS

1200 Euros