

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 o por teléfono al +33 (0)4 93 47 39 29

PRECIOS

1200 Euros