

Gestión del Estrés

TRANSFORMATION MANAGED with INSPIRATION (TMI)

TMI es una organización global fundada en 1975, presente en más de 45 países y que ofrece servicios de consultoría de alta calidad en proyectos a nivel nacional e internacional. Lo forman más de 400 consultores en todo el mundo e imparte formación en más de 20 idiomas. Desde su fundación, TMI ha ido ganando reputación y respeto en el escenario empresarial internacional, al mismo tiempo ha sido pionera en el desarrollo de nuevos conceptos y metodologías innovadoras en gestión empresarial, como por ejemplo “Employeship”, “Putting People First”, “Branded Customer Service”, “Emotionally Intelligent Leadership”, entre otras.

TMI posee la competencia única de utilizar la inspiración como catalizador para superar la resistencia al cambio, para facilitar el proceso de transformación y formar la cultura de la Organización.

DIRIGIDO A:

- Gerentes
- Directivos
- Mandos Intermedios
- Jefes de Equipo
- Y para todas aquellas personas que sientan una presión excesiva en su puesto de trabajo

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN

Entre los objetivos que persigue el curso, están que los alumnos puedan:

- Entender cuál es el origen de nuestro estrés, tanto fisiológico como mental y emocional
- Ver cómo afecta el estrés en nuestras relaciones con los demás, en nuestras relaciones profesionales y personales
- Aprender técnicas específicas para reducir y gestionar el estrés
- Practicar las técnicas que aprenden, en tiempo real, para poder llevarlas a cabo en tu actividad diaria
- Identificar situaciones de la vida laboral y personal que causan estrés y analizar por qué lo causan
- Planificar una vez finalizado el curso, como aplicar lo aprendido para que permita ser autónomo y poder gestionar y reducir el propio nivel de estrés.

PROGRAMA FORMATIVO

Gestión del Estrés

El origen de las emociones

- Modelo explicativo
- Autogestión de las propias emociones
- Caso práctico. Tipos de comportamiento
- Síntomas del estrés

Conceptualización del estrés

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Cómo nos afecta?
- Problemas principales
- Fuentes de estrés
- La respuesta del estrés
- Cómo afecta el estrés a cada uno de los sistemas

Estrategias de gestión

- Principios de gestión de Estrés
- Control de factores de riesgo
- Estrategias basadas en la selección de respuestas emocionales
- Estilos de vida. Hábitos de salud
- Ejercicio. Actividad física
- Sueño. Descanso
- Alimentación. Nutrición

Identificación y Análisis de las Emociones

- Ansiedad, agresividad, tristeza, culpa
- Casos prácticos
- Evitar las situaciones de estrés

Desarrollo de habilidades personales

- Generar emociones positivas y adaptativas
- Manejo de situaciones de estrés
- Caso práctico

Técnicas de relajación

- Cognitivas
- Emocionales
- Corporales
- Respiración
- Relajación

Plan de acción

- Áreas de riesgo
- Prioridades a trabajar
- Planificación
- Implementación

El Programa formativo se desarrolla en Barcelona y en Madrid:

Barcelona

Lunes 4 y Martes 5 de Julio

Madrid

Lunes 11 y Martes 12 de Julio

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN:

Precio: 590 euros + IVA

- El envío de la solicitud de inscripción supone la reserva de plaza.
- La inscripción definitiva será confirmada por TMI una semana antes del inicio del curso.
- La cuota de inscripción incluye el material didáctico y el almuerzo.
- Formas de pago:
 - tarjeta de crédito
 - transferencia bancaria

SOLICITUD DE MATRICULACIÓN

Rellena y envía por fax al 934 535 556 o por correo electrónico a info@tmi.es

Inscripción para

Curso: _____

Indicar lugar donde asistirá:

BARCELONA (lunes 4 y martes 5 de Julio)

MADRID (lunes 11 y martes 12 de Julio)

Datos del Alumno

Apellidos: _____

Nombre: _____

Empresa: _____

C.I.F./N.I.F.: _____

Cargo: _____

Teléfono: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datos de Facturación (cumplimentar sólo si no coincide con los datos indicados arriba)

Personas de contacto

Empresa..... C.I.F/N.I.F.:

Dirección..... C.P.:

Localidad:..... Provincia:

Teléfono:..... Fax:

E-mail:

Este curso cumple los requisitos necesarios para poder ser BONIFICADO a través de la FUNDACIÓN TRIPARTITA PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO (FTFE).

Solicito la gestión de la bonificación de este curso

Solicito pago fraccionado *

Marque esta casilla si desea que sus datos sean omitidos en posteriores comunicaciones sobre actividades organizadas por TMI.

Fecha y Firma

* El importe del curso se debe abonar en su totalidad antes del comienzo del curso.

Todos sus datos serán tratados acorde con los términos de la Ley Orgánica 15/99 del 13 de diciembre (LOPD). Los datos proporcionados a TMI se incorporan a un fichero con el fin de gestionar su inscripción, así como para informarle de las actividades, productos y servicios que puedan resultar de su interés en el caso que nos autorice. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose por carta o mail a TMI c/Diputación, 180 - 3º 08011 Barcelona Mail: info@tmi.es. TMI asegura la confidencialidad de los datos aportados, garantizando que no serán cedidos a terceros ajenos a TMI