

Taller de Estrés, un viejo conocido



Objetivo general: Generar en los participantes conciencia de conductas, pensamientos y emociones que impactan su vida y brindarles herramientas que les permitan desarrollar estrategias de bienestar.

Temario:

Definición, Factores internos y externos

Observando los síntomas

Mitos sobre el estrés

Actuación del estrés en tu vida

Síndrome de Burn Out (agotamiento laboral)

Herramientas de manejo de estrés

Manejando mi proceso personal

Técnicas: conversacionales, corporales, emocionales,
de respiración, de relajación, de sonidos y aromas,
de Thai Chi

Informes: Of. 5374-1731 Cel 04455-1937-0497
jeaneth.martin@actum.org.mx

sandra@sandrajeanethmartín.mx

www.actum.org.mx

www.sandrajeanethmartín.mx

ManuelE. Izaguirre #10 Int 102, Cd. Satélite, Naucalpan Edo. Mex.