



¿Tienes tú o tu equipo problemas para manejar el estrés?

¿Buscas técnicas para prever y manejar el estrés?

¿Quieres que tu equipo fortalezca la forma como se manejan bajo presión?



## INTERVENCIÓN Aprendiendo a Manejar el Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional que responde a la necesidad de adaptarnos al entorno. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que nos haga sentir frustrados, enojados o nerviosos. Si el estrés se prolonga puede impactar de manera negativa tanto en la productividad como en la salud.

En la actualidad la velocidad con que trabajamos, y los cambios constantes, generan presión y tensión en los equipos y sus integrantes. **Conocer más de nosotros**, cuáles son nuestros posibles estresores y la forma en que reaccionamos, **nos permite encontrar técnicas para manejar el estrés.**

### OBJETIVOS:

- **Conocer** las preferencias innatas en cuanto a carga de energía, percepción de la información, toma de decisiones y manejo del entorno.
- **Conocer** sus posibles estresores y la relación que tienen con cada tipo de personalidad.
- **Descubrir** técnicas para recobrar el equilibrio durante el estrés.
- **Realizar** un Plan de acción individual para enfrentar el estrés de forma exitosa.



Las intervenciones o talleres pueden ser presenciales o virtuales, siendo ambas opciones un espacio de reflexión y compromiso, sin perder la interacción y agilidad del programa.

El abordaje de número de participantes y horas de impartición, así como las dinámicas y foco de la intervención serán diseñados en función del objetivo y las necesidades del cliente.



Talent Nurturing

### TALLERES E INTERVENCIONES

Mejorando mis Relaciones Interpersonales · Fortaleciendo la comunicación · Venciendo las Disfunciones del Equipo · Fortaleciendo el trabajo en equipo · Enfrentando el conflicto · Enfrentando el cambio · Desarrollando el Liderazgo · Desarrollando mi Inteligencia Emocional · Construyendo a partir de las diferencias · Integración · La influencia como herramienta para el logro de objetivos · El líder/coach/mentor · Aprendiendo a manejar el estrés · Fortaleciendo la Resiliencia · Reencontrándome Self-Awareness · Autocoaching · Descubriendo mi personalidad

**CONTÁCTANOS: 55 5668 0269**

[www.humandevolutionsolutions.com](http://www.humandevolutionsolutions.com)

[contact@humandevolutionsolutions.com](mailto:contact@humandevolutionsolutions.com)