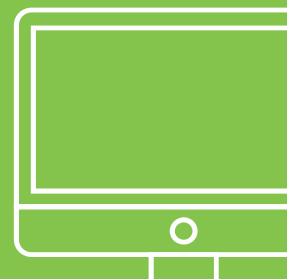


Gestionar el estrés en el trabajo



La lista de factores que provocan estrés en el mundo actual crece cada día. Las personas reaccionamos de diferentes maneras bajo presión. Algunos se vuelven agresivos mientras que otros se tornan pasivos o simplemente se apagan por completo.

Independientemente de la reacción, los resultados son los mismos: la productividad personal y organizacional se reduce, la creatividad muere y el empuje desaparece. Ahora puedes hacer algo para vencer las fuerzas destructivas del estrés en el trabajo. Aprende a evaluar tus reacciones actuales frente al estrés para que puedas dejar de preocuparte y comenzar a desarrollar todo tu potencial.

Los participantes conseguirán:

- Examinar diferentes tipos de estrés y su impacto.
- Explorar los principios para manejar el estrés de manera más efectiva.
- Identificar formas de convertir reacciones negativas comunes en perspectivas positivas.
- Desarrollar estrategias para manejar el estrés con tus compañeros.
- Concentrar tus energías para ser más productivo/a.

Workshops Live Online

- La misma metodología que la formación presencial... ¡solo cambiamos el aula!
- Sesiones de 1, 2 o 3 horas que incluyen prácticas en grupos reducidos.
- Atención personalizada del Trainer Certificado con coaching en el momento.

Taller / Workshop Live Online

Duración:

1 sesión de 2 horas

Competencias primarias:

- Gestión del estrés
- Actitud

Competencias relacionadas:

- Conciencia externa
- Habilidades interpersonales
- Orientación a resultados

[Regístrate Online](#)

Solicita más información y consulta nuestra oferta para empresas y programas a medida

info@dalecarnegie.es

spain.dalecarnegie.es

Acrecentia Training S.L.
Tel.: (+34) 93 496 00 00
(+34) 91 435 61 24