

Relajación y Gestión del estrés

Los problemas no se resuelven con la mente preocupada,
sino con la mente relajada...



Estibaliz Oteiza
Coach de Vida y Equipos
Facilitadora de procesos de Relajación y Gestión del estrés

EL ESTRÉS REDUCE LOS NIVELES DE RENDIMIENTO Y ATENCIÓN EN EL TRABAJADOR EN MÁS DE UN 60%

La consecuencia más inmediata de los cuadros de estrés laboral en el trabajo es el aumento de errores en la ejecución de tareas. El estrés es algo con lo que tenemos que tratar cada día. La vida cotidiana nos ha impuesto un ritmo más acelerado y demandante, y una sociedad con cambios constantes. Las múltiples obligaciones, la rutina, la llegada de las nuevas tecnologías, la conexión permanente y todo lo que esto implica influye en el estilo de vida y estado de salud del ser humano, ya que se ve obligado a desarrollar un proceso de adaptación interno para dar respuesta a este entorno demandante.



La mejor solución es la **prevención** activa

LA GESTIÓN DEL ESTRÉS COMO CULTURA EMPRESARIAL

No en vano, en las mejores empresas del mundo hoy en día, instruyen a sus empleados en sus primeras semanas de vida laboral en disciplinas como yoga, meditación, etc. ¿Por qué?

The Google logo, consisting of the word "Google" in its characteristic multi-colored font (blue, red, yellow, blue, green, red).

GIFMANIA

The eBay logo, with the word "eBay" in a multi-colored font (red, blue, yellow, green) and a trademark symbol.

→ **Reduce el estrés** (disminuye enfermedad y bajas)

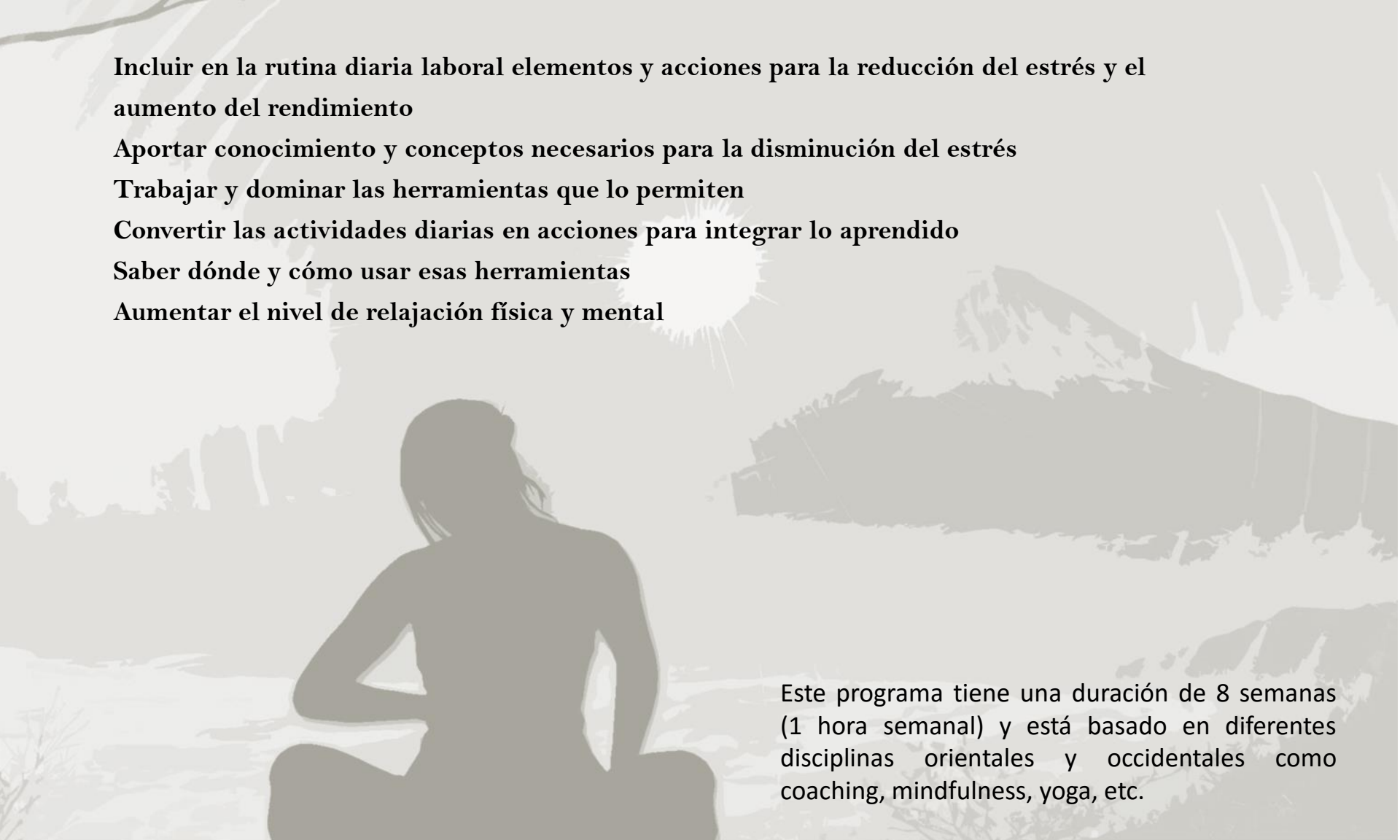
→ **Claridad mental** (aumenta el rendimiento)

PROGRAMA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

1. Qué es el estrés
 - Por qué se produce
 - Para qué sirve
2. Cómo afecta al rendimiento laboral
3. El Juego Interior del estrés
4. Recursos internos para afrontarlo
5. STOP, una herramienta para aprender a parar
6. Ejercicios de Respiración
 - Respiración diafragmática
 - Respiración yóguica completa
 - Observación en la respiración
 - Ejercicios
7. Técnicas de Relajación
 - Relajación Muscular Progresiva
 - Visualización para la relajación

Programa de 8 semanas





Incluir en la rutina diaria laboral elementos y acciones para la reducción del estrés y el aumento del rendimiento

Aportar conocimiento y conceptos necesarios para la disminución del estrés

Trabajar y dominar las herramientas que lo permiten

Convertir las actividades diarias en acciones para integrar lo aprendido

Saber dónde y cómo usar esas herramientas

Aumentar el nivel de relajación física y mental

Este programa tiene una duración de 8 semanas (1 hora semanal) y está basado en diferentes disciplinas orientales y occidentales como coaching, mindfulness, yoga, etc.

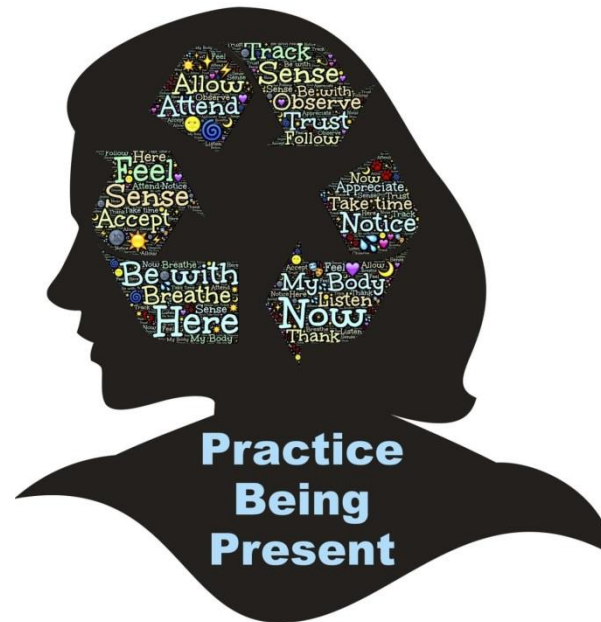
Este Curso Pretende...

Información

Estibaliz Oteiza

Coach de Vida y Equipos

Facilitadora de procesos de Relajación y Gestión del estrés



estibalizoteiza@gmail.com / 665 98 47 91