



Taller «Estrategias para el manejo del estrés organizacional»

Objetivo	
	Ejercitar técnicas que le permitan al participante disminuir su nivel de estrés, bajo un enfoque holístico.
Contenido temático	
	<ol style="list-style-type: none">1. Autodiagnóstico del impacto del estrés<ul style="list-style-type: none">▪ El enfoque holístico▪ Impactos socio-emocionales▪ Impactos mentales▪ Impactos físicos (en la salud y en la apariencia)2. Estrategia 1. «El poder de la imaginación con PNL»<ul style="list-style-type: none">▪ Pensamiento + emoción = a realidad▪ La meditación activa3. Estrategia 2. «La energía universal»<ul style="list-style-type: none">▪ Requisitos mínimos▪ Una secuencia básica▪ Preparación de agua espiritual4. Estrategia 3. «La aromaterapia»<ul style="list-style-type: none">▪ Aceites esenciales y sinergias▪ Diferentes formas de aplicarlos en la oficina5. Estrategia 4. «Mover el esqueleto y el ejercicio vivencial divertido»<ul style="list-style-type: none">▪ La pausa para la salud: individual o por departamento6. Estrategia 5. «El encuentro con uno mismo, el retiro espiritual»<ul style="list-style-type: none">▪ El poder de la oración▪ La conexión con el Yo Superior7. Estrategia 6. «Musicoterapia»<ul style="list-style-type: none">▪ El «Efecto Mozart»▪ Kit musical8. Estrategia 7. «El masaje en oficina»<ul style="list-style-type: none">▪ Automasaje



	<ul style="list-style-type: none">▪ En pareja▪ Secuencia básica del masaje relajante <p>9. Conclusión y cierre</p>
Metodología	
	Teoría 10% y práctica 90%. Todas las estrategias son ejercitadas durante las sesiones.
Duración	
	25 horas