



## 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"><li>1. Autodiagnóstico del impacto del estrés<ul style="list-style-type: none"><li>▪ El enfoque holístico</li><li>▪ Impactos socio-emocionales</li><li>▪ Impactos mentales</li><li>▪ Impactos físicos (en la salud y en la apariencia)</li></ul></li><li>2. Estrategia 1. «El poder de la imaginación con PNL»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pensamiento + emoción = a realidad</li><li>▪ La meditación activa</li></ul></li><li>3. Estrategia 2. «La energía universal»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Requisitos mínimos</li><li>▪ Una secuencia básica</li><li>▪ Preparación de agua espiritual</li></ul></li><li>4. Estrategia 3. «La aromaterapia»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aceites esenciales y sinergias</li><li>▪ Diferentes formas de aplicarlos en la oficina</li></ul></li><li>5. Estrategia 4. «Mover el esqueleto y el ejercicio vivencial divertido»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ La pausa para la salud: individual o por departamento</li></ul></li><li>6. Estrategia 5. «El encuentro con uno mismo, el retiro espiritual»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ El poder de la oración</li><li>▪ La conexión con el Yo Superior</li></ul></li><li>7. Estrategia 6. «Musicoterapia»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ El «Efecto Mozart»</li><li>▪ Kit musical</li></ul></li><li>8. Estrategia 7. «El masaje en oficina»<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Automasaje</li></ul></li></ol>



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