

ESTRÉS : impacto en RESULTADOS y CALIDAD de VIDA
Mejore su efectividad cambiando hábitos que generan estrés

Objetivo general

Aprender a gestionar aquellas emociones que generan resistencia y agotamiento, distinguiendo, desde la perspectiva del Coaching Ontológico y las Neurociencias, los disparadores que las producen y la manera de generar hábitos saludables

Metodología

Diseñado como un taller interactivo propone el aprendizaje desde una perspectiva constructivista, esto es: experiencia, reflexión, conceptualización y plan de acción.

Destinatarios

Gerentes, supervisores y/o Responsables en Empresas

Duración

Dos jornadas de 4 hs cada una. Total: 8 horas.

Contenido

1- El aporte de las Neurociencias para comprender el funcionamiento del cerebro.
2- Neuroplasticidad: capacidad de aprender nuevos hábitos, sin limitaciones de edad
3- Emociones: Qué son y cómo identificarlas – Gatilladores, su impacto en las respuestas cerebrales – Neurotransmisores
4- Estados de Ánimo : diferencias con las emociones – Reconocimiento de estados de ánimo fundamentales
5- El Estrés: como se origina – clases de estrés – su impacto en la calidad de vida
6- Las conversaciones internas: estímulos que generan estados emocionales
7- La Gestión Emocional – Generando conductas desde el compromiso que aporta la Visión

Docentes

Ing. Máster Coach Profesional Daniel Rosales

Presidente de la “ Fundación Escuela Latinoamericana de Coaching”.
Director de Synergie Action Learning, consultora especializada en Liderazgo, Desarrollo de Habilidades Gerenciales y Trabajo en Equipo
Presidente de FICOP – Federación Internacional de Coaching Ontológico Profesional
Co-Fundador, ex Presidente y actual socio honorario de AACOP – Asoc. Argentina de Coaching Ontológico Profesional


www.fundacioncredicoop.com.ar