

#SomosRunbiker

**RUNBIKER**

**GESTIÓN DEL ESTRÉS**

HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO



*Empresa, personas, emociones*



Uno de los mayores enemigos de la eficiencia es el estrés mal gestionado. Sin embargo, aunque parezca paradójico bien utilizado, se convierte en un recurso valioso para aumentar el rendimiento, la motivación y la resolución de conflictos.

En la situación actual es esencial llevar a cabo una gestión eficiente del estrés y ponerlo a provecho para sacar recursos que nos lleven a ser resilientes, resolutivos y creativos en nuestra actividad diaria.

## OBJETIVOS

IDENTIFICAR EL ESTRÉS

RECONOCER SUS EFECTOS PARA PREVENIRLOS

ADQUIRIR RECURSOS PARA HACER DEL ESTRÉS UN ALIADO

ACEPTAR LOS CAMBIOS PARA APROVECHARLOS

DOTARSE DE HERRAMIENTAS PARA SER EFICIENTE

*Empresa, personas, emociones*

# PROGRAMA

## **1- ESTRÉS: ¿ENEMIGO O ALIADO?**

- 1.1 Concepto de estrés
- 1.2 Distrés versus eutrés
- 1.3 Factores principales de estrés
- 1.4 Personalidades proclives y profesiones estresantes
- 1.5 Reacciones ante el estrés
- 1.6 Estrés laboral y burnout

## **2- CAMBIO: ¿AMENAZA U OPORTUNIDAD?**

- 2.1 Concepto de cambio
- 2.2 Actitudes frente al cambio
- 2.3 Procesos de cambio personal
- 2.4 Resistencias al cambio
- 2.5 Etapas de resistencia
- 2.6 Procesos de cambio en la organización

## **3- GESTIÓN: ¿RESISTIR O APROVECHAR?**

- 3.1 Prevenir los factores de estrés
- 3.2 Gestionar el estrés con herramientas eficaces: planificación, mindfulness, coaching y brain gym
- 3.3 Desarrollar la elasticidad personal, fisiológica, psicológica y social

*Empresa, personas, emociones*

# METODOLOGÍA

La metodología empleada está basada en el Action-Learning o Aprendizaje en acción, es decir poner en práctica los conceptos teóricos para aplicarlos e integrarlos en la rutina laboral. Este proceso se hace de forma guiada a través de autoanálisis, planteamiento de casos, simulaciones de role-playing y dinámicas de grupo.

Cada acción formativa se desarrolla en cinco fases:

- 1** Fase de análisis y autodiagnóstico: cada asistente evalúa su punto partida con respecto al tema tratado.
- 2** Fase expositiva: el ponente expone y propone técnicas, recursos y nuevos patrones de funcionamiento.
- 3** Fase de planificación de objetivos: cada participante se fija los objetivos que desea lograr.
- 4** Fase de ejecución: cada asistente aplica los patrones aprendidos.
- 5** Fase de valoración de los resultados: cada participante valora los beneficios de estos nuevos recursos.

Este proceso activo y flexible promueve que los asistentes sean los actores y protagonistas de la formación. De esta manera toman conciencia de sus conocimientos de partida, su implicación y su motivación para aprender e implementar nuevas herramientas que redundará en su rendimiento laboral y bienestar personal.

*Empresa, personas, emociones*

# 2 MÓDULOS

- Una conferencia y un taller práctico de gestión del estrés, para dotarse de herramientas que permitan una gestión eficiente del estrés diario.
- Una conferencia y un taller práctico de Mindfulness, para adquirir técnicas sencillas para mantener el bienestar y el rendimiento personal en el trabajo.



Desmitificar el estrés

Aprender técnicas eficaces para la gestión diaria



## Y DE REGALO.....

PACE : protocolo para optimizar tus capacidades

LTE: técnica rápida de liberación de estrés



*Empresa, personas, emociones*