

MANEJO DEL ESTRÉS PARA TRABAJADORES



>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



DESCRIPCIÓN GENERAL

Un curso orientado al fortalecimiento de las capacidades de liderazgo y participación ciudadana de las mujeres en sus comunidades, promoviendo el bienestar colectivo y la equidad de género.



BENEFICIOS



BIENESTAR EMOCIONAL

Fortalecer habilidades de autorregulación emocional y manejo de situaciones de presión.



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Aplicar técnicas para mejorar la productividad y el equilibrio vida-trabajo.



SALUD MENTAL

Desarrollar herramientas para gestionar adecuadamente factores de estrés laboral.



RELACIONES LABORALES POSITIVAS

Fomentar estrategias de comunicación asertiva y ambientes armoniosos.



INFORMACIÓN GENERAL



ENFOQUE EN EL TRABAJO

Comprensión de causas, efectos y manifestaciones del estrés en el ámbito laboral.



METODOLOGÍA TEÓRICO-PRÁCTICA

Exposiciones conceptuales, talleres vivenciales y dinámicas grupales.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS CLAVE

Identificar factores de riesgo psicosocial y fortalecer habilidades de afrontamiento.



DIRIGIDO A

Trabajadores de todos los sectores, y capacidades de liderazgo, organización e incidencia en los procesos de desarrollo social, comunitario y territorial.



Reconocimiento
de Factores



Técnicas de
Relajación



Equilibrio
Vida-Trabajo



Desempeño
Sostenible



El bienestar laboral es la base de un desempeño sostenible y equipos productivos.

CONTÁCTANOS



3102156268



ceandino2022@gmail.com



Cra. 23 # 10 - 40 Barrio Santiago

