



Para Human Dynamics Bureau SC es un placer el poder ofrecerles soluciones integrales de consultoría especializada en brindar la mejor información para la toma de decisiones relacionadas al factor humano.

A nombre de HDB nuevamente le agradezco permitirme presentar los siguientes temarios que en nuestra opinión cubren sus requisitos y así poder usted evaluar las opciones:

Nombre del taller	Duración	Objetivo
<i>Manejo del Estrés</i>	12 horas (Dividido en 2 sesiones de 6 hrs.)	Al finalizar el taller el participante identificará los efectos y las causas del estrés, así como alternativas para manejarlo y mantenerlo en un nivel adecuado.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al finalizar el taller los participantes podrán:

- Conocer las definiciones de lo que es estrés y diferenciar el estrés positivo del negativo
- Identificar las manifestaciones físicas y emocionales del estrés
- Examinar los aspectos necesarios para tener una vida plena y saludable tanto física como mentalmente.
- Establecer la correlación entre la mente y el cuerpo.
- Conocer técnicas para relajarnos en lo personal y en lo laboral.
- Conocer el método de relajación basado en control de la respiración, tensión y relajación de músculos.

BENEFICIOS:

- Manejo de un adecuado nivel de estrés
- Mayor productividad en el trabajo
- Mejor calidad de vida
- Mejora en la toma de decisiones
- Equilibrio en el manejo del estrés
- Disminución y control de problemas físicos relacionados con el estrés
- Mejora de relaciones interpersonales
- Aumento energía.

CONTENIDO:

- Conceptos principales
- Identificación de causas de estrés
- Efectos del estrés en la conducta, salud física y mental
- Los diferentes tipos de estrés
- Factores más comunes que contribuyen al estrés
- Técnicas de control y manejo de estrés

ESPECIFICACIONES:

Taller abierto al público

- *Fecha:* Mayo 20 y 21 de 8:00 a 14:00 hrs
- *Precio:* \$2,850.00 por persona *(Incluye: Instructor, materiales, instalaciones y coffe break)
- *Ubicación:* ICC



*** Talleres in Company:** Si tiene un grupo numeroso, comuníquese con nosotros para hacer una propuesta acorde a sus necesidades.

PARA MÁS INFORMES E INSCRIPCIONES:



Human Dynamics Consultores

- Tel: **(52)(55) 56 84 30 60**
- Correo:
capacitacion@humandc.com.mx

www.humandc.com.mx