

PROPUESTA FORMATIVA					
MÓDULO	GESTIÓN DEL ESTRÉS				
LUGAR	A convenir		HORARIO	A convenir	
PONENTE	Jesús Ortega Coach Emocional				
Nº MÓDULOS		HORAS/MÓDULO	2 Horas	Nº HORAS	2 Horas
OBJETIVO MÓDULO					
<p>Conocer algunos de los paradigmas desde donde operamos provocándonos malestar físico, mental y emocional. Poner en práctica cinco herramientas para gestionar el estrés de forma positiva. Prestar atención de manera intencional al momento presente sin juzgar. Aprender, practicar, potenciar en nuestro día a día con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora. Una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida, o los desafíos de la vida actual.</p>					
COMPETENCIAS QUE SE TRABAJAN					
<p>Autoconciencia, escucha activa, apertura, gestión del cambio, flexibilidad, creatividad, empatía, responsabilidad, foco, confianza, presencia, estabilidad, calma, alerta, no- reactividad, entre otras.</p>					
PSINOSIS MOD	GESTIÓN DEL ESTRÉS				
<p>Este módulo te permite observar y descubrir desde que paradigmas interpretas las distintas situaciones cotidianas: “el universo en el que vives es tu creación”, y como consecuencia tu respuesta física después de haber pasado por el filtro emocional.</p> <p>Tomarás conciencia de algunos de los recursos de los que disponemos para gestionar el estrés. ¿Tienes la tendencia a pre-ocuparte ante situaciones que se escapan de tu control y te provocan incertidumbre? En este módulo realizaremos una dinámica para el descubrimiento y un test ampliando información relativa a nuestra gestión emocional.</p> <p>Obtendrás cinco claves que podrás practicar a diario disminuyendo o eliminando el estrés y como consecuencia el malestar físico, psíquico y emocional además de mitigar la repercusión en todos los ámbitos de tu vida.</p> <p>Este modelo de Mindfulness nos permitirá apaciguar mediante la relajación corporal y mental, convertir nuestros pensamientos en espectadores de lo que ocurre a nuestro alrededor sin emitir juicio.</p>					