



Mejora del Bienestar

Coaching: Desarrollo de Habilidades para Gestionar el Estrés Laboral y Cotidiano



Programa Eminentemente Práctico - Presencial

10 MÓDULO FORMATIVOS INDEPENDIENTES

Elige los Módulos que más se adaptan a tus necesidades e intereses.

**Incluye
Sesiones de
Relajación en
Vivo**



Descuentos por Módulos a Consultar

Precios Exclusivos para esta Promoción

Certificado de Asistencia

Un Programa Indicado para Producir:

- Aumento del bienestar y de la satisfacción personal y profesional
- Una mejora de la salud
- Una mejora del desarrollo profesional
- Una mejora de la motivación y de la autoestima
- Una mejora del rendimiento

OFERTAS

**2 SESIONES DE COACHING
GRATUITAS**

para todos aquellos que participen en la totalidad de los módulos.

**1 SESIÓN DE COACHING
GRATUITA**

para aquellos que se inscriban en 5 de los 10 módulos.

FORMADORA

Genoveva Vera



Psicóloga Coach Ejecutivo
Experta en Intervención
En Estrés y Ansiedad



Mejora del Bienestar

METODOLOGÍA

Programa indicado para
APRENDER, HACIENDO

Formación:

70% Práctica

30% Teoría

Presentamos **10 módulos independientes.**

Podrás elegir qué módulos son los que más se adaptan a tus necesidades e intereses. Inscríbete en aquellos que tú quieres.

En cada módulo se aprenderán y se entrenarán distintas técnicas que se aplicarán a las distintas situaciones generadoras de estrés y de ansiedad.





MÓDULOS

Módulo	Materia del Módulo	Módulo	Materia del Módulo
1	Fortalezas, Resiliencia y Neurociencia	6	Desarrollo de Habilidades de Comunicación
2	Diseñar Objetivos y Planes de Acción Eficientes	7	Desarrollo de Habilidades: Resolver Problemas y Tomar Decisiones Eficaces
3	Desarrollo de Habilidades: Mejorar la Capacidad Emocional	8	Desarrollo de Habilidades: Resolver Conflictos, Manejar Cambios y Realizar Negociaciones,
4	Manejo y Control de Pensamientos Negativos e Invasivos	9	Organización y Planificación Eficaz del Tiempo, Conciliación Profesional y Personal
5	Desarrollo de Habilidades Sociales	10	Estrés, Humor y Optimismo

Programa Presencial

Lugar de Impartición: Centro de Empresas, C/ Crisol, 3. Rivas – Vaciamadrid, 28522 Madrid

Si quiere asistir a los módulos,
háganos saber qué fecha sería la
adecuada para usted



MÓDULO 1

FORTALEZAS, RESILIENCIA Y NEUROCIENCIA

Para qué esta formación

- Para conocerse mejor a sí mismo, conocer las causas de su estrés y de cómo se enfrenta a ellas
- Para descubrir y desarrollar las fortalezas personales, utilizarlas de forma eficaz para mejorar su bienestar, reduciendo los niveles de ansiedad y de sufrimiento
- Para descubrir nuestra dominancia cerebral y potenciarla en nuestro beneficio
- Para mejorar nuestra salud y nuestro rendimiento

Porque todas las personas tenemos un potencial sin descubrir. Es decir, todos tenemos las habilidades necesarias para mejorar nuestro bienestar, pero no somos conscientes de que las tenemos, o no sabemos utilizarlas de modo eficaz

¿Cómo lo Aprenderás?

A través de cuestionarios científicos y dinámicas de aprendizaje
Identificando los puntos fuertes y débiles personales y aprendiendo a desarrollarlos
Identificando las preferencias cerebrales y aprendiendo a desarrollarlas
Identificando las situaciones que nos producen estrés y aprendiendo a manejarlas

MÓDULO 2

DISEÑAR OBJETIVOS Y PLANES DE ACCIÓN EFICACES

Para qué esta formación

- Para ayudarnos a clarificar aquello que queremos conseguir en nuestra vida personal y profesional. Qué queremos hacer en nuestro futuro inmediato o a largo plazo
- Para aprender hacer un plan de marketing de nuestra vida profesional y personal para conseguir nuestros objetivos. Para mejorar nuestro rendimiento

Una de las causas más importantes de los fracasos profesionales y personales es no tener claro los objetivos, ni saber qué hacer para conseguirlos. El desarrollo de estas técnicas produce un aumento del éxito en la consecución de los logros y objetivos, tanto en la vida laboral como personal, por lo que también produce una mejora del bienestar y de la satisfacción

¿Cómo lo Aprenderás?

A través de técnicas de marketing y dinámicas de desarrollo personal



MÓDULO 3

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA MEJORAR LA CAPACIDAD EMOCIONAL

Para qué esta formación

- Para aprender a desarrollar las emociones positivas que nos facilitan la mejora del bienestar y de la salud, así como la mejora de las relaciones con otras personas
- Para aprender a conocer y controlar mejor aquellas emociones que nos controlan y nos estresan
- Para mejorar nuestra salud y nuestro rendimiento

Siempre vivimos en una emoción. Todas las decisiones que tomamos están influidas por las emociones. Lo que más estrés nos produce es no saber gestionar ni controlar nuestras emociones

¿Cómo lo Aprenderás?

A través de técnicas y dinámicas para el desarrollo de habilidades emocionales positivas

MÓDULO 4

MANEJO Y CONTROL DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS E INVASIVOS

Para qué esta formación

- Para aprender a detectar y controlar aquellos pensamientos que afectan al rendimiento de nuestra vida personal y profesional
- Para aprender técnicas que nos ayuden a concentrarnos y a desarrollar habilidades para una mejor gestión de nuestros pensamientos, de forma que mejore nuestro bienestar y nuestro rendimiento

Con mucha frecuencia los pensamientos negativos invaden nuestra vida diaria y nos impiden concentrarnos en nuestro trabajo y también conciliar el sueño. Esto produce un gran malestar que afecta a nuestra salud física y psicológica, así como a nuestro desarrollo profesional

¿Cómo lo Aprenderás?

A través de técnicas y dinámicas para el desarrollo de habilidades de manejo y control de pensamientos intrusivos negativos, que produzcan la mejora de concentración en el trabajo y en la vida personal y aumenten el nivel de autoestima y de autoeficacia



MÓDULO 5 DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

Para qué esta formación

- Para la mejora de las relaciones con otras personas, tanto en el ámbito laboral, como en el personal (familia, amigos)
- Para aprender a expresar nuestras opiniones y nuestros deseos, tanto en el trabajo como en la vida personal, sin que esto nos perjudique

El tener muchos conocimientos técnicos no garantiza el éxito profesional. Todos conocemos a personas que tienen un estupendo expediente académico que no han logrado un desarrollo profesional exitoso. Así como también tenemos personas en nuestro entorno cuyo expediente académico no ha sido brillante, sin embargo, sus grandes habilidades para relacionarse con otras personas les permiten desarrollarse con éxito en su vida profesional y personal

¿Cómo lo Aprenderás?

A través de técnicas y dinámicas para el desarrollo y/o potenciación de habilidades para mejorar sus relaciones interpersonales e interprofesionales. Aprender a decir "NO", a tratar con personas conflictivas, a aceptar/rechazar críticas, etc.

MÓDULO 6 DESARROLLO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Para qué esta formación

- Para adquirir técnicas que nos permitan mejorar nuestra marca personal y hacernos más visibles e interesantes en nuestro desarrollo laboral y personal
- Para adquirir técnicas de comunicación eficaces que nos ayuden a aumentar el éxito profesional y personal

Las personas tenemos distintos medios para comunicarnos con los demás: verbal, corporal y por escrito. El estilo que tengamos para enviar nuestros mensajes, decir lo que deseamos decir, influye mucho en la interpretación que se haga de nuestro mensaje. Esto nos suele ocasionar muchos conflictos laborales y personales y puede generar mucho malestar, tanto a nosotros mismos como a los demás

¿Cómo lo Aprenderás?

Aprender y practicando técnicas y dinámicas de comunicación verbal, corporal y por escrito, adaptadas a la vida real



MÓDULO 7

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA RESOLVER PROBLEMAS Y TOMAR DECISIONES EFICACES

Para qué esta formación

- Para aprender a resolver situaciones problemáticas y tener el control de nuestra vida profesional y personal
- Para aprender técnicas que nos ayuden a tomar mejores decisiones

A diario nos encontramos con situaciones que no sabemos cómo enfrentarnos a ellas. Los problemas forman parte de la vida cotidiana y nos obligan a tomar decisiones, a veces trascendentales, que pueden modificar el desarrollo de nuestra vida profesional y personal

¿Cómo lo Aprenderás?

Aprendiendo y practicando técnicas y dinámicas para resolver problemas y tomar las mejores decisiones

MÓDULO 8

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA RESOLVER CONFLICTOS, MANEJAR CAMBIOS Y REALIZAR NEGOCIACIONES

Para qué esta formación

- Para adquirir y entrenar técnicas que nos faciliten el afrontamiento de situaciones y/o personas conflictivas, y facilitan el manejo de la ansiedad y el estrés
- Para adquirir y entrenar técnicas que nos ayuden a superar situaciones de acoso

Tanto en nuestra vida profesional y personal vivimos el cambio constante, los conflictos forman parte del día a día, y se hace necesario realizar negociaciones de todo tipo para conseguir nuestros objetivos

¿Cómo lo Aprenderás?

Adquiriendo y practicando técnicas y dinámicas de resolución de conflictos, negociaciones profesionales-personales y gestión del cambio



MÓDULO 9

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO. CONCILIACIÓN PROFESIONAL Y PERSONAL

Para qué esta formación

- Para aprender a manejar técnicas adaptadas a nuestro día a día y que nos ayuden a programar, planificar y gestionar nuestras tareas diarias. Esto aumentará el bienestar, reduciendo los niveles de estrés y de ansiedad

El “no tengo tiempo”, es la frase que con más frecuencia utilizamos en nuestro día a día. Esto es, el tiempo es uno de los bienes más preciados que tenemos y que no sabemos gestionar de forma eficaz. El trabajo invade nuestro tiempo de ocio, impidiéndonos llevar una vida agradable

¿Cómo lo Aprenderemos?

A través de técnicas y dinámicas específicas que te ayudarán a definir con claridad los problemas, elaborar distintas alternativas y poder seleccionar aquellas más eficaces para afrontar la situación problemática

MÓDULO 10

ESTRÉS, HUMOR Y OPTIMISMO

Para qué esta formación

- Para aprender a relativizar las cosas que a veces nos estresan tanto
- Para potenciar nuestro optimismo, aprendiendo a disfrutar de todo aquello que tenemos y que no le damos el valor que realmente tienen

Todos sabemos que aquello que nos estresa puede amargarnos la vida. Sin embargo, nosotros también podemos provocar con nuestros estilos de vida y de comportarnos un aumento del bienestar

¿Cómo lo Aprenderás?

por medio de dinámicas que te ayuden a potenciar, o adquirir, las habilidades necesarias para afrontar las situaciones de forma más optimista, dándoles la importancia adecuada; y aprendiendo a disfrutar de los pequeños momentos que procuran bienestar y felicidad



PRECIOS Y DESCUENTOS

Creemos en la importancia de que seas tú quien elija qué módulos son los que más se adaptan a tus intereses.

Dependiendo del número de Módulos que selecciones, el coste será diferente.

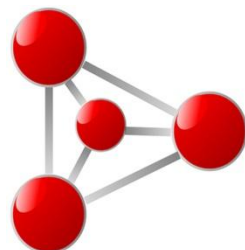
Promocionamos un programa accesible, adaptado y flexible

CANTIDAD de Módulos Elegidos	1 Módulo	2 Módulos	3 Módulos	4 Módulos	5 Módulos	6 Módulos	7 Módulos	8 Módulos	9 Módulos	10 Módulos
PRECIO FINAL (Descuento Aplicado más IVA)	70 Euros	135 Euros	190 Euros	245 Euros	290 Euros	335 Euros	365 Euros	395 Euros	420 Euros	435 Euros

Al seleccionar más de un módulo del programa, se aplicará un descuento automáticamente, proporcional al número de módulos, siendo el descuento mayor, cuanto mayor sea tu número de módulos elegido



Mejora del Bienestar



BrainPrise

PLAZO DE INSCRIPCIÓN ABIERTO

Plazas de los Módulos Limitadas

Si estás Interesado en tener más información o quieres reservar tu plaza para asistir a los Módulos que selecciones, contacta con el equipo de BrainPrise

formacion@brainprise.es

91 3017420