



**PRACTICAL EDUCATION FOR
EXECUTIVES S.C.**

MANEJO PRODUCTIVO DEL ESTRES



*El éxito personal de hombres y mujeres de la organización
contribuye a la supervivencia y éxito de las empresas*

¿En qué consiste el curso?


Se ha encontrado en las organizaciones que el aprender a manejar el estrés puede reducir el índice de enfermedades tales como hipertensión, problemas cardíacos, diabetes, úlceras, cáncer, etc. y ayuda a desarrollar el nivel intelectual dentro de la organización.

La única manera en que las compañías pueden mantener su ventaja competitiva en un mundo en el que la cantidad de información es cada vez mayor y la velocidad en que se toman las decisiones impide muchas veces el que éstas se den con el uso de la máxima inteligencia, es desarrollando la habilidad para el manejo del estrés y la inteligencia del personal.

Objetivos del curso

Aprender a manejar el estrés para el desarrollo total de las habilidades cerebrales y relaciones interpersonales.

¿A quién va dirigido?

-  Empresarios
-  Directivos
-  Gerentes
-  Supervisores
-  Empleados

Resultados

- ✓ El individuo identifica cómo genera su propio estrés.
- ✓ El ambiente laboral mejora como resultado de interacciones con inteligencia emocional
- ✓ Desarrollo de máxima inteligencia del individuo
- ✓ Mejorar la salud general del personal
- ✓ Mejora de las relaciones laborales
- ✓ Uso de ambos hemisferios cerebrales
- ✓ Mejora de las relaciones familiares del individuo
- ✓ Inicio del principio de inteligencia compartida en la empresa

Temario

1. El estrés y su impacto en nuestro cerebro.
2. Bases Físico-químicas de las emociones.
3. Examen personal del control emocional.
4. El manejo del estrés mediante: Hábitos de dieta, sueño, ejercicio, relajación, etc....
5. Auto-inducción a niveles de alta relajación y concentración.
6. Gimnasia cerebral

Duración

- 8 Horas.

ATENTAMENTE

Lic. María Teresa Zavala Alarcón
Director General

Practical Education for Executives, S.C.	
Dirección en Metepec Av. Tecnológico 110 plaza Santa Teresa, C.P. 52140 Metepec, Mex. Tel 52 (722) 2711327 Fax 52 (722) 2711490	Dirección en la ciudad de México Corporativo Diamante Santa Fé Av. Vasco de Quiroga No. 3900 piso 10 Col. Lomas de Santa Fé C.P. 05300 Tel. 52 (55) 10857211 F ax : 52 (55) 10857201
✉ Para mayores informes escribanos a: info@languagefirst.com.mx	