



MANEJO DE ESTRÉS Y PRESIÓN EN EL TRABAJO

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO



TRAINING & COACHING
SOLUTIONS

www.tcsmexico.org

Introducción:

Este entrenamiento está dirigido a todo empleado que por sus actividades este expuesto a altos niveles de estrés y presión.

Durante el proceso obtendrán los mejores recursos que hay actualmente para manejar la presión y reducir los niveles de estrés, haciendo posible con esto tomar mejores decisiones, ser más productivos y tener un balance adecuado en su vida profesional y personal.



Objetivo:

Desarrollar en los participantes las habilidades necesarias para manejar el estrés y la presión de manera efectiva.



Temario:

MÓDULO 1

1. ¿Qué es el estrés?
2. Cómo afecta el estrés el desempeño laboral.
3. ¿Por qué se genera el estrés?
4. Cómo manejar el estrés de manera efectiva.

MÓDULO 2

5. 3 Estrategias para manejar el estrés.
6. 3 Técnicas para reducir el estrés.
7. Atributos para trabajar bien bajo presión.
8. Cómo manejar la presión en el trabajo.



Información del programa

- 4 horas de entrenamiento en sus instalaciones.
(2 módulos de 2 horas cada uno)
- Manual de entrenamiento.
- Reporte de comportamientos.
- 2 psicólogos / Coaches
- Constancia de participación.

Solicita tu cotización: info@tcsmexico.org





MIREYA VARELA

Psicóloga y Coach
Experta en Inteligencia Emocional



EMILIO CHÁVEZ

Psicólogo y Coach
Experto en Liderazgo y Alto desempeño.

WWW.TCSMEXICO.ORG

info@tcsmexico.org

656 156 47 34

656 324 50 99



**Nuestro
equipo**



Nuestros Clientes