



GESTIÓN DE ESTRÉS, ANSIEDAD Y MOTIVACIÓN





Gestión de Estrés, Ansiedad y Motivación



Dirigido: Todo Público

Duración: 08 hrs.

Inversión: \$1,500.00

Precios Especiales a partir de 5 participantes

OBJETIVO

Dar a conocer los factores que producen estrés, ansiedad, identificación de los riesgos psicosociales, que pueden provocar trastornos, tratamiento y control y aplicación de técnicas motivacionales.

Beneficios:

- Manejo de alteraciones del ciclo sueño y tratamiento del estrés.
- Manejo y mejoramiento del estado de salud físico y mental
- derivado de las funciones del puesto, cargas o exceso de trabajo.
- Manejo de acontecimientos de la vida familiar, laboral o cotidiana.
- Identificación de alteraciones psicológicas, por diferentes causas, rotación de turnos, traumas psicológicos por eventualidades peligrosas, que puedan afectar la integridad o salud mental del trabajador.
- Gestión integral del estrés y ansiedad.
- Fomento al desarrollo motivacional, que le permitirán al colaborador mejorar el desempeño en su entorno laboral, mantener el equilibrio entre la vida personal y el trabajo.