



En cualquier organización la **promoción y protección de la salud** es, además de una necesidad legal, una **herramienta para construir compromiso, competitividad y retención de talento**. El estrés es la segunda dolencia más común relacionada con el trabajo por detrás del dolor de espalda con unos elevados costes personales, económicos y organizacionales.

Proponemos un taller **de 30 horas** diseñado para **directivos y mandos intermedios** para aumentar los propios recursos personales de gestión y prevención del estrés y entrenar habilidades de liderazgo y comunicación que propicien entornos laborales saludables.

Objetivos

- **Aumentar los recursos personales** de prevención y gestión del estrés y paliar sus consecuencias.
- Desarrollar habilidades de **liderazgo y comunicación** saludables: feedback, escucha y empatía
- Conocer el **modelo de organización saludable** y determinar qué estrategias es posible aplicar en el propio entorno.

Contenidos

1. El estrés laboral y sus efectos. Anatomía del estrés
2. Modelos del mundo, conciencia y regulación de mi estado. Estirarse para liberarse
3. El eje psicofísico: espalda, columna, creencias y valores y su influencia en el manejo de las situaciones.
4. Creencias limitantes y su relación con el estrés.
5. La respiración como recurso: cómo gestionarla para cambiar nuestro estado
6. Entrenar la atención y la concentración: autoconocimiento y autorregulación
7. Relaciones antiestrés: conectar con
8. Relaciones antiestrés: escucha y feedback

Metodología

Utilizamos diferentes técnicas y disciplinas que comparten como fundamento la ampliación de conciencia. Tales técnicas no sólo se complementan, sino que se refuerzan y mejoran sus resultados: Coaching, Programación Neurolingüística, Yoga y Técnicas de conciencia corporal, meditación y relajación creativa. Creemos que **la conciencia de uno mismo y la atención a nuestro propio funcionamiento es la base para la autorregulación, la construcción de relaciones saludables y el cambio personal.** Si bien se combinan explicaciones teóricas con la práctica, ésta última es el eje fundamental del taller. **El aprendizaje proviene de la experimentación.**



FACILITADORES



Carlos Sáez Jausoro

Formado y reconocido por la IYTA (Asociación Internacional de Profesores de Yoga), miembro de la AEPY (Asociación Española de Practicantes de Yoga), he complementado mi formación participando en cursos de técnicas occidentales de consciencia corporal como anatomía para el movimiento, aliento experimentable y feldenkrais. También he practicado otras técnicas orientales como el Tai-chi y la meditación Zen. Miembro del Grupo de Investigación del Yoga de la Energía de España Actualmente sigo la enseñanza de Pierre Losa, exponente en Bélgica y España del Yoga de la Energía, y por el que he sido reconocido como profesor del Yoga de la Energía. <http://www.yogavitoria.com/>

Coach profesional especializada en bienestar personal y organizacional. Durante mi carrera profesional he trabajado con sectores de industria y servicios, con administraciones públicas y empresas privadas. En mi trabajo combino diferentes herramientas de desarrollo personal y neuroaprendizaje siempre sobre la base de la integración y el equilibrio cuerpo-mente. Me gusta combinar en talleres el trabajo corporal y mental y que los participantes aprendan cómo aplicar este trabajo a las experiencias de vida concretas, de forma que les ayude a tener una mayor calidad de vida. Máster en RRHH (IL3-EAE Business School) y certificada como coach profesional (ASESCO). Continuamente en formación tanto en aspectos de liderazgo y equipos siempre con la base y la filosofía del coaching, como en Programación Neurolingüística, (Practitioner en PNL y Máster en Hipnosis con PNL, ambos certificados por la NLP University). <http://werden.es/>



Ruth Martínez Riaño

CONTACTO/MÁS INFORMACIÓN

Teléfonos: 685731209 / 655717732
E-mail: karlossj44@gmail.com / info@werden.es

