



DESCRIPCIÓN

El stress forma parte de la vida, entenderlo y aprender a escuchar las señales que indican su presencia, evita que nos enfermemos y permite el acceso a una vida más equilibrada, incluso una con salud perfecta.

OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN

- Comprender y reconocer las señales de presencia de stress.
- Conocer las consecuencias de estados de stress que pueden enfermarnos.
- Adquirir herramientas prácticas de manejo cotidiano.
- Apropiarnos de las soluciones.

CERTIFICACIÓN

Al finalizar el Programa de Capacitación, se entregará un Certificado de asistencia avalado por **Fundación Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – UPSA** a las personas que con el 100% de asistencia.

DURACIÓN

4 horas reloj.

METODOLOGÍA

El taller consta de espacios teóricos y prácticos que se complementan y permiten un producto final de alto impacto para los participantes.

El trabajo está pensado utilizando saberes propios de la psicología clínica, psicología positiva, análisis sistémico, coaching ontológico, medicina bioenergética del Uruguay, escuela de autodesarrollo psicofísico de Dinamarca: BSDS, entre otros.

BENEFICIOS

Las personas que participen del taller se verán beneficiadas de la siguiente manera:

- Ese mismo día medirán su estado antes y después del taller para evaluar el uso de la propuesta.



- Se llevarán todos los aprendizajes que han pasado por la experiencia del cuerpo.
- Se llevarán por escrito las técnicas de manejo de estrés.
- Recibirán un perfil energético personalizado que les permite conocerse mejor y atenderse a sí mismos antes de llegar a una situación límite.

CONTENIDO MÍNIMO

- Medición del stress.
- Experiencia de cómo manejar el stress en su cuerpo.
- Técnicas de manejo de estrés.
- Herramientas personales para hacer frente al Estrés.

INSTRUCTORES

Inés Zabalaga

Psicóloga Clínica formada en la UROU, Montevideo, Uruguay. Psicodramatista, Directora de Teatro Espontáneo. Escuela JANUS, Montevideo, Uruguay. Master en Educación, Framingham State College, USA. Coach Organizacional, SINAPSIS, Santa Cruz, Bolivia. Master en Terapia Sistémica, ESA, MRI, Buenos Aires, Argentina. Terapeuta del sistema Flores de Bach y Flores del Uruguay. Actualmente cursando formación en Constelaciones Familiares.

Daniel Boserup

Terapeuta físico egresado de la reconocida escuela de terapia holística "Body Self Development System" en Copenhague -Dinamarca. Entrenador físico del sistema BSDS. Terapeuta del sistema Flores del Uruguay. Actualmente cursando formación en Constelaciones Familiares.