



TALLER ONLINE:

BIENESTAR EMOCIONAL: ENTENDIENDO LA CRISIS



GESTIÓN EMPRESARIAL

DESCRIPCIÓN

La pandemia por el coronavirus no sólo ha tenido efectos devastadores sobre la economía y los sistemas sanitarios de medio mundo: los meses de encierro, la extraña "nueva normalidad" y la incertidumbre respecto al futuro han sumido en la desesperación a millones de personas. Todas estas crisis tienen un gran impacto en nuestras emociones y nuestros comportamientos, tanto a nivel individual como comunitario. Es por esto que nos surge la pregunta ¿cómo cuidar nuestra salud y aumentar nuestro bienestar?

En este curso encontrarás herramientas provenientes de las Neurociencias y del Coaching Ontológico que te permitirán entender cómo tus emociones juegan un rol importante en este desafío de Estar Bien frente a la crisis; aprenderás que el bienestar es una construcción cotidiana y que el proceso de cambio no tiene por qué ser doloroso o angustiante.

OBJETIVOS

- Entender tu forma de actuar frente a la crisis y cómo esto te afecta
- Conocer la diferencia entre estrés, distrés y el estrés tóxico
- Reconocer los modelos mentales y las creencias que te limitan
- Tomar la iniciativa de tu vida para mejorar tus resultados
- Aprender estrategias para manejar el estrés y recuperar la confianza

PÚBLICO OBJETIVO

A todas las personas que necesiten adquirir habilidades para poder manejar la crisis, gestionar mejor sus emociones y poder adquirir nuevos hábitos que les permitan mejorar sus vidas a través del aumento del bienestar, la felicidad y la paz frente a la incertidumbre

DURACIÓN

5 horas reloj.



GESTIÓN EMPRESARIAL

TALLER ONLINE:

BIENESTAR EMOCIONAL: ENTENDIENDO LA CRISIS

METODOLOGÍA

La metodología es teórico – práctica, a través de casos, test y ejercicios los participantes tendrán una participación activa en el taller.

CONTENIDO

- ¿Quién estoy siendo frente a la crisis?
- ¿Dónde pongo el foco?
- Estrés, Distrés y Estrés tóxico.
- Modelos mentales y creencias que limitan
- Lo que nos mueve
- Conversaciones conmigo
- Diseño de Estratégico de Identidad: ¿Quién quiero ser frente a la incertidumbre?

INSTRUCTORA

Carolina Guerreschi

Coach Ontológico Empresarial - Newfield Consulting – Chile. Mentora Certificada - Universidad Adolfo Ibáñez – Chile. Contadora Pública - Córdoba, Argentina. Me dedico a acompañar a las personas y organizaciones en sus procesos de toma de consciencia para mejorar el Bienestar físico y emocional a través del Coaching Ontológico. Creo profundamente en el poder que todos tenemos para elegir la vida que queremos vivir, sólo que a veces necesitamos alguien que nos acompañe a redescubrirnos. Ese es mi propósito.