RETIRO: CONQUISTANDO AL ESTRÉS, EL ENEMIGO INVISIBLE

EL ESTRÉS Y NUESTRA VIDA

La vida actual, las presiones a que nos vemos sometidos nos llevan a tener una vida verdaderamente estresante, produciendo problemas de relaciones interpersonales, infelicidad, problemas de salud y más. Por ello este taller busca que los participantes analicen su vida, conozcan las técnicas para manejar el estrés y se planteen estrategias para reducirlo y controlarlo.

Se conducirá en forma de retiro, no permitiéndose teléfonos celulares ni interrupciones, de forma tal que verdaderamente resulte un alto en el vertiginoso ritmo de la vida.

DIRIGIDO A

Ejecutivos, gerentes, supervisores, capacitadores y para todas aquellas personas sometidas al gran estrés a que nos lleva la vida actual y que deseen tener una calidad superior de vida, previniendo las enfermedades producto del estrés y mejorando sus relaciones.

OBJETIVOS

Al término de este taller, los participantes habrán:

1. Identificado sus fuentes de estrés, el impacto que éstas tienen en su salud y las estrategias que podrá utilizar para su manejo.
2. Adquirido las habilidades teórico-prácticas necesarias para el manejo y control de su estrés.

FACILITADOR

Psicólogo Guillermo Castañeda, presidente de la firma consultora Castañeda, Castañeda and Associates, y Castañeda, Castañeda y Asociados. Conductor del programa de radio Un Hombre y Una Mujer, en KXPL, La Voz 1060 en El Paso.

Egresado de la UNAM, con más de 40 años de experiencia en Desarrollo Organizacional, y en la práctica privada de la Psicología. Consultor y expositor en todo México y varios otros países.

Autor del Método Di Sogno para superación personal y resolución de problemas personales, del modelo de liderazgo para México Madre Mexicana y del modelo de Administración por Resultados para México.

FECHAS

El fin de semana del 5 al 7 de septiembre.

LUGAR

Hotel Hilton Garden Inn, quien ha ofrecido un paquete a precios verdaderamente competitivos.

INVERSIÓN

$2,950.00 pesos, más el IVA correspondiente, mas los gastos de hospedaje y alimentación ($750.00 pesos por habitación sencilla o doble con dos desayunos buffet incluídos).

¡RESERVA YA, CUPO LIMITADO!
contactame@guillermocastaneda.com o (915) 449-8758
Reservaciones del hotel directamente con Lic. Adriana Holguin
aholguin@hiltonginncdjuarez.com.mx o (656) 649-0308

DESARROLLO

Anatomía del estrés:

- Realmente ¿Qué es el estrés?

Medición del estrés:

- Evaluación de mi estrés
- Evaluación de mi resistencia al estrés

Impacto del estrés:

- El estrés al que me veo sometido y mi expectativa de vida
- El impacto del estrés en mi salud
- Mi corazón
- Mi sistema inmunológico
- Enfermedades psicosomáticas
- Localizando el impacto del estrés en mi cuerpo

Impacto del estrés:

- El estrés al que me veo sometido y mi expectativa de vida
- El impacto del estrés en mi salud
- Mi corazón
- Mi sistema inmunológico
- Enfermedades psicosomáticas
- Localizando el impacto del estrés en mi cuerpo

Minimización del estrés:

- Diseñando estrategias para minimizar mi estrés

Manejo del estrés:

- Diversas técnicas:
  - Contemplación
  - Meditación
  - Relajación progresiva
  - Juego y diversión
  - Risoterapia
  - Ejercicio frecuente

HORARIO

Viernes 5

5:00 Registro y hospedaje
6:00 PM a 9:00 PM, sesión
9:00 PM Cena

Sábado 6

7:00 Desayuno
8:00 AM a 1:00 PM, sesión
1:00 PM a 4:30 comida y esparcimiento
4:30 PM a 7:30 PM, sesión
8:00 PM a 11:30 Esparcimiento, noche bohemia

Domingo 7

7:00 Desayuno,
8:00 a 11:00 Sesión
11:00 Clausura.

¡RESERVA YA, CUPO LIMITADO!
contactame@guillermocastaneda.com o (915) 449-8758
Reservaciones del hotel directamente con Lic. Adriana Holguin
aholguin@hiltonginncdjuarez.com.mx o (656) 649-0308