



Entrenamiento para el manejo del estrés

Un poco de estrés puede ser bueno. La presión le ayuda a enfocarse y le da dirección.

Así que un poco más de presión y estrés le harán **aún más productivo, ¿no?**

Bueno, lo que pasa con el estrés es que demasiado hace que las cosas y las personas se fracturen.

No lentamente, sino al instante.

Entrenamiento para el manejo del estrés

Todos están bajo **algún tipo de estrés y presión** durante la mayor parte de su jornada laboral y su vida familiar.

El tipo de estrés que vemos como un desafío o una oportunidad suele ser muy estimulante y percibido como algo bueno.

Sin embargo, cuando las cosas se acumulan y **no hay tiempo suficiente** para superar todo, estas mismas presiones pueden volverse ansiosas y deprimentes, e incluso pueden enfermarlo.

Ser capaz de manejar la presión y el estrés con éxito puede transformar el lugar de trabajo para muchas personas.

- ◆ Toda **empresa** tiene presión - prevista e imprevista.
- ◆ Cada **persona** tiene presión - prevista e imprevista.

Casi todos nosotros necesitamos algún tipo de estrés para mantenernos motivados: fechas límite, mayores responsabilidades, nuevos colegas, cambios desde arriba.

Se podría decir que es un **buen estrés**.

Estrés que puede hacernos sentir abrumados y ceder ante la presión, que podría llamarse estrés "**malo**".

Esto podría incluir:

- ◆ Fechas límite
- ◆ Mayores responsabilidades



- ◆ Nuevos colegas
- ◆ Cambios desde lo alto.

Eso es lo que pasa con el estrés: ***es diferente para todos.***

Pero hay algunas cosas que pueden suceder en su empresa donde sería muy beneficioso para las personas tener algún tipo de manejo del estrés.

Para que puedan aprender a ***lidiar con la presión de manera más efectiva.***

Pruebe esta lista de control para el manejo del estrés.

- ◆ Se le puede notar una disminución de la productividad
- ◆ Aumentos de absentismo
- ◆ Cuestiones importantes son ignoradas
- ◆ Personas que no son capaces de cumplir los plazos
- ◆ No dar a sus clientes la atención y cortesía que requieren
- ◆ Pasar el mayor tiempo en el trabajo distraído
- ◆ Trabajar más horas de lo debido
- ◆ Nunca deberían quedar atrapados en su trabajo.

Estos son indicadores útiles de que las personas están sintiendo la presión y podrían necesitar algo de apoyo.

El manejo del estrés ***no hará que las cosas que lo causan desaparezcan***, pero les brindará a las personas algunas herramientas realmente útiles para ayudarles a sobrellevar y sentirse mejor en sí mismas.

Nuestro *Entrenamiento para el Manejo del Estrés* ayuda a las personas a reconocer el impacto del exceso de presión en ellos mismos y en los demás.

Permite a los participantes ser más efectivos en el trabajo y en el hogar.

Adaptado específicamente a cada grupo, *Entrenamiento del Manejo del Estrés* está diseñado para ayudar a los empleados y gerentes a lidiar mejor con las presiones del lugar de trabajo moderno.

Si desea hablar con un mentor antes de reservar, llámenos al **+34 922 380 921 / +34 608 829 000** o si prefiere puede escribirnos a **hola@nanagonzalez.com**