



## Formación en el manejo del estrés

Un poco de estrés puede ser bueno. La presión te ayuda a enfocarte y te da dirección.

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

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

No lentamente, **sino al instante.**

## Formación para el manejo del estrés

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

El tipo de estrés que vemos como un desafío o una oportunidad suele ser muy estimulante y a veces es 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 enfermarnos.

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 dictados desde arriba.

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

El 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 arriba.

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

Pero hay algunas cosas que pueden suceder en tu empresa donde sería muy beneficioso para las personas tener algún control en el manejo del estrés.

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

Prueba esta lista de control para el manejo del estrés.

- ◆ Se puede notar una disminución en la productividad
- ◆ Aumentos de absentismo
- ◆ Cuestiones importantes son ignoradas
- ◆ Personas que no son capaces de cumplir los plazos
- ◆ No dar a los 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 los participantes algunas herramientas realmente útiles para ayudarles a sobrellevar y sentirse mejor consigo mismos.

Nuestra *Formación para el Manejo del Estrés* ayuda a los participantes 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 sus hogares.

Adaptado específicamente a cada grupo, *Formación 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 deseas hablar con un mentor antes de reservar, llámanos al **+34 922 380 921 / +34 608 829 000** o si prefieres puedes escribirnos a **[hola@nanagonzalez.com](mailto:hola@nanagonzalez.com)**