



Programa de la Formación

1.INTRODUCCIÓN A LA FISIONOMÍA DEL ESTRÉS

- 1.1. Definición de stress. Concepto, causas y efectos
- 1.2. Nuestra vida cotidiana ¿A que nos lleva?
- 1.3. Anatomía del stress

2. PAUTATE RÁPIDAMENTE EN CUATRO MOMENTOS

- 2.1. Bateria estrés, para saber si estás estresado
- 2.2. Aprende a identificar las causas. Primeras soluciones.
- 2.3. Primeras recomendaciones.
- 2.4. Relajación profunda aplicada al stress

3.EFECTOS DEL ESTRÉS EN NUESTRA VIDA

3.1. El stress y la salud. Consecuencias psicológicas y físicas.

- 3.1.1.¿Cómo afecta el stress a nuestra salud?
- 3.1.2.¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y físicas que el stress puede producir a nuestra salud?
- 3.1.3.Recomendaciones
- 3.1.4. Alimentos que ayudan a contrarrestar el stress.

3.2. El stress y el trabajo. Consecuencias psicológicas y consecuencias físicas.

- 3.2.1. ¿Cómo afecta el stress a nuestro trabajo?
- 3.2.2. ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y físicas que el estrés puede producir a nuestro trabajo.
- 3.2.3. Recomendaciones

3.3.El stress y las relaciones interpersonales. Familia y entorno. Consecuencias psicológicas y consecuencias físicas.

- 3.3.1 ¿Cómo afecta el stress en las relaciones interpersonales?
- 3.3.2 ¿Cuáles son las consecuencias psicológicas y físicas que el estrés puede producir a nuestras relaciones interpersonales?
- 3.3.3 Consejos

4.APRENDE A ELIMINAR TU STRESS: TECNICAS PARA RECUPERAR TU PAZ INTERIOR

4.1. Respiración y stress

- 4.1.1.Definición de respiración
- 4.1.2.Relación directa respiración-mente-emociones



4.1.3.La respiración: Como afecta su incorrecta realización a nivel físico, mental y emocional

4.1.4.Respiración abdominal

4.1.4.1Beneficios de su utilización

4.1.4.2.Test respiratorio

4.1.4.3.Aprende a realizar correctamente esta respiración

4.1.5.Respiración completa o yóguica

4.1.5.1.Beneficios de su utilización

4.1.5.2.Aprende a realizar correctamente está respiración

4.2.Gestiona el tiempo

4.2.1.Crea tu agenda

4.2.2.Listas de tareas

4.2.3.Actitud antes mis listas

4.2.4.Priorizar y equilibrar

4.2.5.Hábitos de organización

4.2.6.Aumenta tu rendimiento, disminuye la presión.

4.3.Poder mental y decretos.

4.3.1.El arte del pensamiento positivo

4.3.1.1.Nuestra mente

4.3.1.2.¿Qué se entiende por pensamiento?

4.3.1.3. Pensamientos desechables

4.3.1.4.La importancia de poner atención en tus pensamientos

4.3.1.5.Ejercicio: Sublima tus pensamientos destructivos, en positivos.

4.3.1.6.Ser optimista

4.3.1.7.Ser pesimista

4.3.1.8.Las ventajas de aprender a reeducar tu mente

4.3.1.9.¿Cómo influyen nuestros pensamientos en todas las facetas de nuestra vida'

4.3.1.10.Estudia tu cuadro de pensamiento

4.3.2.Centrar tu atención en las tendencias positivas

4.3.3.Visualización Creativa

4.3.3.1.¿Qué es la visualización creativa?

4.3.3.2.Pautas para su correcta utilización

4.3.3.3.Utilidades de la visualización creativa en diferentes campos

4.3.3.4.Ejercicios a desarrollar para entrenar tu mente



4.3.3.5. Beneficios

4.3.4. Decretar como método antiestrés

4.4. Introducción a la meditación

4.4.1 Concepto y objetivos

4.4.2 Fundamentos fisiológicos

4.4.3 Pasos previos.

4.4.4 Desafíos de la meditación

4.4.5 Meditación orientada a la superación del stress