

Curso de 2 meses

MANEJO DEL ESTRÉS

Descubre cómo gestionar el
estrés y aprende las claves
para una vida más equilibrada

¿QUIÉNES SOMOS?

Estamos presentes en más de 17 países hispanohablantes, convirtiéndonos en la institución educativa especializada en coaching más grande del mundo.

En Axon cada estudiante es único, al igual que su camino de aprendizaje. Se trabaja constantemente con y para los alumnos, priorizando la experiencia y calidad académica.

Nuestros egresados se destacan profesionalmente como **líderes, innovadores y creadores de tendencias** para transformar positivamente el mundo.

Actualmente contamos con un equipo de más de 200 profesionales altamente capacitados y comprometidos con el aprendizaje de quienes nos eligen.



¿QUÉ LOGRARÁS?

- ▶ Mejorar tu rendimiento, concentración y productividad.
- ▶ Enfrentar situaciones desafiantes con más calma y confianza.
- ▶ Construir relaciones más saludables.
- ▶ Reconocer el estrés y evitar desbordamientos.
- ▶ Enfrentar los desafíos estimulando la resiliencia.
- ▶ Conocer practicas saludables para tu rutina diaria.



MODALIDAD DE CURSADA

- ▶ Duración de 2 meses.
- ▶ 100% online con clases en vivo.
- ▶ Acceso a nuestro campus virtual 24hs.



Al finalizar este curso podrás:

- ▶ Construir relaciones y vínculos saludables.
- ▶ Identificar los factores estresantes y aprender a gestionarlos.
- ▶ Incorporar técnicas y estrategias para reducir los niveles de estrés.

PROGRAMA DE ESTUDIOS

Módulo 1

Introducción al estrés

Definición de estrés y sus diferentes manifestaciones.

Efectos negativos del estrés en la salud física y mental.

Identificación de los principales factores desencadenantes del estrés.

Módulo 2

Conociendo nuestras respuestas al estrés

Fisiología del estrés: respuestas del cuerpo y el cerebro.

Reconocimiento de los síntomas físicos y emocionales del estrés.

Herramientas para evaluar el nivel de estrés personal.

Módulo 3

Factores causantes del estrés

Análisis de los factores internos y externos que contribuyen al estrés.

Identificación de los estresores comunes en la vida cotidiana.

Cómo el estilo de vida y el entorno pueden afectar el nivel de estrés.

Módulo 4

Técnicas de relajación
y manejo del estrés

Introducción a las técnicas de relajación: respiración, relajación muscular progresiva, meditación.

Prácticas de mindfulness y su relación con la reducción del estrés.

Incorporación de ejercicios prácticos de relajación en la rutina diaria.

Módulo 5

Estrategias cognitivas
para gestionar el estrés

Identificación de los patrones de pensamiento negativo que aumentan el estrés.

Técnicas de reestructuración cognitiva y cambio de perspectiva.

Desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencia frente al estrés.

Módulo 6

Alimentación y ejercicio
físico para reducir
el estrés

Influencia de la alimentación en el estrés: alimentos que ayudan y empeoran los síntomas.

Importancia de la actividad física para aliviar el estrés.

Diseño de un plan de alimentación y ejercicio adaptado a las necesidades individuales.

Módulo 7

Manejo del tiempo
y organización

Cómo la mala gestión del tiempo puede generar estrés.

Técnicas de planificación y organización eficientes.

Establecimiento de prioridades y técnicas de delegación para reducir la carga de estrés.

Módulo 8

Equilibrando el
bienestar a largo plazo

Estrategias para mantener un estilo de vida saludable y evitar la reaparición del estrés.

Importancia del autocuidado y la atención plena en la gestión del estrés.

El papel del apoyo social y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.

AXON[®]

TRAINING

[Ver curso](#)

Para mayor información puedes comunicarte a ventas@axont.com

Para hablar con un asesor haz clic en el botón

SOLICITAR UN ASESOR 

Síguenos en redes sociales

