

Manejo del estrés, burnout y crisis personales

Versión en línea

Nota: Este curso es en la modalidad en línea a través de la herramienta Zoom. Se requiere que el participante cuente con computadora, laptop, tablet, teléfono inteligente o cualquier otro dispositivo que permita reproducir audio y video y una buena conexión a internet.

Las clases serán en tiempo real en los días y horario publicados. Las sesiones no serán grabadas y el participante sólo tendrá acceso a las sesiones del curso en el grupo al cual se haya inscrito.

EXPOSITOR

Dr. Carlos Tena Sánchez

- Licenciatura en Ciencias Humanas (CUDECH)
- Maestría en Desarrollo Humano (UIA)
- Maestría en Administración (UIA)
- Doctorado en Desarrollo Humano (UNAG)
- Diplomado en Mercadotecnia (UIA)
- Diplomado en Desarrollo Organizacional (UDLA-Puebla)
- Diplomado en Gobierno Corporativo (Escuela Bolsa Mexicana)
- Programa Integral en Dirección Estratégica (ITAM)
- Certificación en Coaching (International Coaching Technologies)
- Director General de Kairós, Productividad Empresarial, S.C.
- Ha sido consultor de las siguientes empresas: Aeromexico, Banamex, Bancomext, Cargill, Coca Cola, Crédito Maestro, Mexicana de Aviación, Nissan, Siemens, Laboratorio Médico Polanco, Centro Área, Roche, Novo Nordisk, Siemens, Segob, IMSS, Sedesol, UCB, Burlington, Mercedes Benz, Coca Cola FEMSA, Coca Cola Peninsular, Coca Cola ARCA, etc.
- Coordinador Académico del Diplomado en Desarrollo de Habilidades Gerenciales del ITAM
- Profesor de las materias Liderazgo y comportamiento organizacional, Integración de equipos de emprendimiento y Comunicación para Financieros del MBA de EGADE del Tec de Monterrey, Santa Fé, Perú y Panamá

OBJETIVO

- Identificar el nivel de estrés o crisis actual y sus repercusiones en la salud personal y los ambientes laboral y familiar
- Desarrollar estrategias para su adecuado manejo y solución

DIRIGIDO A

Ejecutivos de empresas que experimentan niveles altos de estrés, los cuales tienen ya efectos negativos en su salud y productividad y que tienen interés en aprender estrategias efectivas para su adecuada prevención y resolución.

METODOLOGÍA

La metodología es teórico-práctica, con el propósito de aplicar a la realidad personal y familiar los avances descubiertos en el taller y consolidarlos con disciplina y convicción.

TEMARIO

1. Conceptos y características del estrés, burnout y crisis existenciales
2. Diagnóstico personal: factores disparadores, tipo de personalidad y efectos en las áreas personal, familiar y laboral
3. Análisis de causas: qué me ha llevado a este nivel de estrés o de crisis
4. Modelo integral de salud y establecimiento de metas de mejora en las áreas física, mental, emocional y espiritual
5. Coaching existencial y sentido de vida para una vida más plena y exitosa
6. Seguimiento de las metas de mejora y prácticas de relajación y Mindfulness

DURACIÓN

24 horas.