



Threamers  
Institute

Curso:

# MANEJO DE LA ANSIEDAD



LUIS ANTONIO BECERRA ALARCÓN

PUBLICISTA PROFESIONAL - RELATOR - DOCENTE - COACH PNL (SCPNL) Y ONTOLÓGICO (NEWFIELD NETWORK LATINOAMÉRCIA) - MAGÍSTER EN COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA - LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL - DIPLOMA EN TÉCNICAS DE PSICODRAMA - DIPLOMA TÉCNICAS DE HIPNOSIS CON PNL - MASTER PRACTITIONER EN PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (SCPNL) - DIPLOMA EN HABILIDADES DIRECTIVAS OTEC - DIPLOMADO EN INGENIERÍA DE LA CAPACITACIÓN (FUND. CHILE).



[www.threamers.institute](http://www.threamers.institute)



[institute@threamers.com](mailto:institute@threamers.com)



[@threamers.institute](https://www.instagram.com/threamers.institute)



+56999000995



## I. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre Curso	: MANEJO DE LA ANSIEDAD
Fecha Curso	: A convenir
Número de Horas	: 1 hora online zoom

## II. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

El presente curso gratuito ofrece una introducción rápida y práctica al manejo de la ansiedad para emprendedores. El objetivo es proporcionar un las bases sobre las implicancias y tratamiento básico de la ansiedad y las herramientas para gestionarla. En esta sesión, los emprendedores aprenderán técnicas simples y efectivas para manejar la ansiedad en situaciones cotidianas del emprendimiento.

## III. DESTINATARIOS DEL CURSO

Participantes emprendedores de cualquier área productiva que, por inquietudes personales y/o laborales, desean adquirir herramientas actualizadas para gestionar adecuadamente sus emociones, sentimientos y estados de ánimo, logrando una actitud más constructiva y empática a la hora de enfrentar los desafíos que se presenten en términos personales o laborales.

## IV. OBJETIVO DEL CURSO

Brindar a los emprendedores una comprensión inicial sobre la ansiedad y enseñarles técnicas básicas para controlarla.

## V. CONTENIDOS DEL CURSO

- **Introducción a la Ansiedad:** ¿Qué es la ansiedad?. Definición y síntomas comunes en los emprendedores. Diferencia entre ansiedad productiva y ansiedad bloqueante. Ejemplos de situaciones típicas que generan ansiedad en los primeros pasos del emprendimiento.
- **Técnica Práctica para Reducir la Ansiedad:** Introducción rápida a la técnica de respiración consciente. Ejercicio guiado Mindfulness para enfocar la mente en el presente.





- **Técnicas Goleman en Manejo de la Ansiedad:** Ejemplos de cómo aplicar estas técnicas en el día a día de un emprendedor. Breve discusión sobre el valor de la inteligencia emocional (Daniel Goleman).

IMPORTANTE: El orden y tiempo de desarrollo del presente listado de contenidos, estará supeditado a las intervenciones individuales y opcionales de los participantes. (Se aplicará modelo de enseñanza basada en el aprendizaje experiencial no lineal).

## VI. METODOLOGÍA

**Presentación clara y enfocada:** A través de ejemplos sencillos y situaciones comunes en la vida de los emprendedores, se explicará de manera breve pero concisa cómo los trastornos ansiosos afectan el bienestar y productividad personal y laboral.

**Técnicas prácticas en vivo:** Los participantes serán guiados por el facilitador en la práctica de ejercicios alternativos rápidos y efectivos de relajación que podrán aplicar de inmediato en situaciones de alto nivel de ansiedad.

## VII. VALOR CURSO

Gratuito previa inscripción.

