



Threamers
Institute

Curso:

MANEJO DEL DEL ESTRÉS



LUIS ANTONIO BECERRA ALARCÓN

PUBLICISTA PROFESIONAL - RELATOR - DOCENTE - COACH PNL (SCP NL)
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 (SCP NL) - DIPLOMA EN
HABILIDADES DIRECTIVAS OTEC - DIPLOMADO EN INGENIERÍA DE LA
CAPACITACIÓN (FUND. CHILE).



www.threamers.institute



institute@threamers.com



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



+56999000995



I. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Nombre Curso : MANEJO DEL ESTRÉS
Fecha Curso : A convenir
Número de Horas : 1 hora online zoom

II. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso introductorio y condensado está diseñado para ayudar a los emprendedores a comprender los efectos del estrés en su bienestar personal y profesional, y proporcionarles herramientas iniciales para gestionarlo eficazmente. Durante esta sesión, los emprendedores aprenderán a identificar las causas comunes del estrés en el ámbito del emprendimiento, comprenderán su impacto emocional y físico, y practicarán técnicas simples que pueden utilizar inmediatamente para reducir el estrés. Además, se les motivará a profundizar en este tema a través de un curso más extenso.

III. DESTINATARIOS DEL CURSO

Participantes emprendedores de cualquier área productiva que, por inquietudes o necesidades personales y/o laborales, deseen adquirir herramientas que faciliten la regulación de los diversos síntomas estresores provocados por las exigencias del día a día.

IV. OBJETIVO DEL CURSO

Proporcionar a los emprendedores los conocimientos y herramientas iniciales necesarios para identificar, entender y gestionar el estrés de manera efectiva en situaciones laborales y personales, promoviendo su bienestar general y su capacidad para tomar decisiones de manera más clara y equilibrada en momentos de alta presión.

V. CONTENIDOS DEL CURSO

- **Comprendiendo el Estrés en la vida Personal y Laboral:** Definición de estrés y su relevancia en la vida de un emprendedor. Tipos de estrés: Estrés (positivo) y distrés (negativo). Factores de estrés más comunes en los emprendedores: incertidumbre financiera, sobrecarga de tareas, presión por resultados, y aislamiento. Impacto del estrés no gestionado: Fatiga, ansiedad, bloqueos mentales y agotamiento.





- **Respiración Consciente:** Ejercicio de respiración en tiempos de inspiración y exhalación para calmar el sistema nervioso.
- **Gestionando el Estrés a Largo Plazo:** Hábitos saludables para mantener el estrés bajo control: alimentación, ejercicio y descanso. Herramientas prácticas de gestión del tiempo como estrategias preventivas del estrés (equilibrio entre vida personal y profesional).

IMPORTANTE: El orden y tiempo de desarrollo del presente listado de contenidos, estará supeditado a las intervenciones individuales y opcionales de los participantes.

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 el estrés afecta su bienestar y productividad.

Técnicas prácticas en vivo: Los participantes serán guiados por el facilitador en la práctica de ejercicios rápidos y efectivos de relajación y respiración que podrán aplicar de inmediato en situaciones de estrés.

VII. VALOR CURSO

Gratuito previa inscripción.

