



**MANEJO DEL
PRODUCTIVO DEL ESTRÉS**
Con Programación Neuro-lingüística

¿EN QUÉ CONSISTE EL CURSO?



Se ha encontrado en las organizaciones que el aprender a manejar el estrés puede reducir el índice de enfermedades tales como hipertensión, problemas cardíacos, diabetes, úlceras, cáncer, etc. y ayuda a desarrollar el nivel intelectual dentro de la organización.

La única manera en que las compañías pueden mantener su ventaja competitiva en un mundo en el que la cantidad de información es cada vez mayor y la velocidad en que se toman las decisiones impide muchas veces el que éstas se den con el uso de la máxima inteligencia, es desarrollando la habilidad para el manejo del estrés y la inteligencia del personal.

Aprende a manejar el estrés para el desarrollo total de las habilidades cerebrales y relaciones interpersonales.





- El estrés y su impacto en nuestro cerebro.
- Bases Físico-químicas de las emociones.
- Examen personal de inteligencia emocional.
- El manejo del estrés mediante: Hábitos de dieta, sueño, ejercicio, relajación, etc....
- Auto-inducción a niveles de alta relajación y concentración.
- Gimnasia cerebral



El manejo inteligente del estrés es clave para que una persona rinda el máximo de su potencial y sea productiva tanto a nivel personal como profesional. Para prevenirlo, debemos alinear nuestras actividades a un plan de vida, estar motivados y reconocer los indicadores.



- El individuo identifica cómo genera su propio estrés.
- El ambiente mejora como resultado de interacciones con inteligencia emocional
- Desarrollo de máxima inteligencia del individuo
- Mejorar la salud general de la persona
- Mejora de las relaciones laborales
- Uso de ambos hemisferios cerebrales
- Mejora de las relaciones familiares del individuo
- Inicio del principio de inteligencia compartida



María Teresa Zavala es Licenciada en Ciencias por la Universidad Nacional Autónoma de México, ha sido investigadora de Genética en Ciencias biomédicas para la Máxima Casa de Estudios e investigadora en Inmunología en el Instituto Nacional de la Nutrición. Tiene estudios realizados en los EUA como Técnica Radióloga y en Medicina Nuclear; es autora del programa de aprendizaje acelerado del idioma Inglés.

Posee Certificaciones internacionales como Master en Negocios con Programación Neurolingüística (John Grinder); Photoreading (Paul Schelle), Mind Mapping en Inglaterra (Tony Buzan); Coaching con PNL (John Grinder); Pensamiento Lateral (Edward de Bono); e Inteligencia Emocional (Daniel Goleman).

Es conferencista Internacional en Temas como El Poder Personal, Liderazgo Empresarial, e Inteligencia Emocional.



- **DURACIÓN:** 4 HORAS