

## ADMINISTRACIÓN DEL ESTRÉS, TÉCNICAS PARA AFRONTAR LOS DESAFÍOS EN FORMA SALUDABLE

### **Objetivos:**

Transmitir técnicas simples que los participantes luego puedan aplicar por su cuenta para tener más vitalidad y administrar mejor el estrés.

Concientizar de la importancia de cuidar más el cuerpo e incorporar la respiración consciente y completa para el bienestar personal y el mayor rendimiento en todas las áreas de la vida.

### **Contenidos:**

- Qué es el estrés
- Herramientas para la gestión del estrés y una buena calidad de vida
- La repercusión de la postura y el bienestar físico en el estado emocional, la actitud mental y la productividad.
- La clave: incrementar el potencial de energía
- La respiración como herramienta para administrar las emociones, y salir del momento crítico.
- Descanso consciente, la aplicación de la voluntad y la consciencia para conquistar una desconstrucción muscular profunda y la disminución de los ritmos orgánicos.
- Tips para el día a día