

ZENWorking

Consultora de Formación y Coaching Wellness

Coaching

EFTapping

Alimentación

Mindfulness

Gestión de Estrés

Sueño y descanso

Yoga

Relajación

PROGRAMA GESTION DEL ESTRES

METODOLOGÍA

ZENWorking

El desarrollo de nuestro programa se basa en una metodología, dinámica y participativa con un desarrollo de contenidos adaptados a las necesidades previas detectadas en la Organización.



Gestión del Estrés en positivo

Etapas de Entrenamiento



Gestión del Estrés en positivo

Módulos Formativos en formato presencial y On Line



MÓDULO 1 CUERPO

Conocer qué es el estrés y su fisiología, autoevaluación y conocimiento de herramientas corporales para su regulación.



MÓDULO 2 MENTE

El piloto automático. Los pensamientos como moduladores del estrés. Técnicas psico-corporales. Atención Plena.



MÓDULO 3 EMOCIONES

Emociones y estrés, autoconocimiento y autorregulación emocional. Técnicas de Regulación Emocional.



MÓDULO 4 RELACIÓN

Habilidades sociales como moduladores del estrés. Asertividad y empatía.

¿CÓMO SE LLEVA A CABO?

PROGRAMA FORMATIVO PRESENCIAL

4 módulos de **4 horas** de duración, temporalizados en **1 o 2 intervenciones mensuales**. Se pueden añadir sesiones de seguimiento **ZENWORKING Gym On Line**.

PROGRAMA FORMATIVO ON LINE

8 módulos de **2 horas** de duración, temporalizados en **2 intervenciones mensuales**.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MES 1

MES 2

MES 3

MES 4

- Gestión del Estrés en Positivo



- Entrenamiento Mente



- Entrenamiento Gestión Emocional



- Entrenamiento Habilidades Relación



ZENWorking Gym On Line



ZENWORKING GYM ON LINE



BASICO



MEDIO



AVANZADO



TOP

PROGRAMA GESTION DEL ESTRES

Gestión del Estrés en positivo

Sesiones Formativas On Line



ZENWorking Gym On Line te ofrece la posibilidad de realizar nuestro programa de **Gestión del estrés en positivo** de forma virtual o como un apoyo y seguimiento posterior a la realización del programa presencial.

**ZENWORKING GYM
ON LINE**

PROGRAMA GESTION DEL ESTRES



1000€



3600€



500€ *

* La documentación de apoyo y los contenidos en formato podcast no están incluidos.

Estos precios no incluyen:

- IVA
- Gastos de desplazamiento, manutención y eventual alojamiento (Si es fuera de Comunidad de Madrid)
- Materiales en formato impreso

INVERSION



WWW.ZENWORKING.ES



CONTÁCTANOS:

609088496
666075441



ADAPTAMOS LOS
CONTENIDOS A
VUESTRAS
NECESIDADES



INFO@ZENWORKING.ES



ZENW**orking**.[©]
Consultora de Formación y Coaching Wellness