

Manejo del Estrés y Burnout

Dota a tus equipos de herramientas basadas en evidencia para identificar estresores, regular su respuesta fisiológica y construir un plan de autocuidado sostenible, previniendo el desgaste profesional y cumpliendo con la NOM-035.

1

Mapa de Estresores

Ejercicio para identificar disparadores internos y externos en el puesto de trabajo de cada participante.

2

Reestructuración cognitiva

Técnicas para modificar narrativas de obligación, catastrofismo y pensamiento todo-o-nada que amplifican el estrés.

3

Técnicas de respiración y regulación

Coherencia cardíaca, respiración diafragmática 4-7-8 y anclaje sensorial aplicables en la oficina en minutos.

4

Diario de Gestión de Energía

Herramienta personal para monitorear niveles de estrés y sostener el autocuidado en el tiempo con compromisos verificables.

Formación de Excelencia



In situ

Los cursos que se realizan en los centros de trabajo permiten que se alcancen mejor los resultados



Manual PDF

Cada participante contará con su manual impreso y en PDF para consultas futuras del tema



Interdisciplinario

Todos los cursos de mentes abiertas son únicos, interdisciplinarios y adaptados a cada empresa



Constancia de participación

Se entrega a los participantes que cuenten con el 80% de asistencia. Pregunta por la emisión de DC3.