

# Capacitación en manejo de estrés y prácticas de bienestar

## Programa

Nuestra capacitación se gestiona desde la búsqueda permanente de la empresa WADOS de apoyar a sus colaboradores y sus familias de diferentes maneras. Esta vez, enfocado en adquirir herramientas para el diario vivir de cada uno de nosotros, en un mundo vertiginoso, tanto personal como laboral.

En esta capacitación vamos a desarrollar dentro de 3 reuniones de una hora cada una los siguientes propósitos:

1. Clase 1: Comprender cómo funciona tanto el bienestar en nuestro cuerpo como su ausencia (alerta-estrés)
  - Primeros pasos en la comprensión de los efectos que tiene las diferentes situaciones que vivimos y que por alguna razón nos generan agobio.
  - Primeros recursos que nos van a permitir conducir nuestro bienestar.
2. Clase 2: Herramientas para bajar la intensidad a componentes específicos que obstruyen nuestro bienestar cotidiano (primera parte)
  - Vamos a entregar una pauta general que facilita integrar los primeros pasos de construcción a nivel personal
3. Clase 3: Herramientas para bajar la intensidad a componentes específicos que obstruyen nuestro bienestar cotidiano (segunda parte)
  - Vamos a revisar los resultados de los primeros pasos para instalar el bienestar cotidiano y profundizar en ciertos recursos personales.
  - Cierre
4. Esta capacitación está diseñada en 3 clases con el propósito que aporte recursos funcionales para que cada uno de los participantes pueda evaluar su avance en la instalación del bienestar; de lo contrario se convertiría en una información poco funcional y probablemente poco efectiva. Junto con lo anterior le entregaremos recomendaciones de productos naturales que van a apoyar el proceso de bienestar en el cual ustedes se embarquen.

5. Las clases quedan grabadas y todos los asistentes pueden acceder a una plataforma online para repasarlas. Además, entregamos después de cada clase una pauta práctica por escrito para la integración del bienestar.
6. Los viernes 11 y 18 de noviembre de 19:30 a 20:30 horas ofrecemos un espacio de apoyo adicional donde la docente está disponible para aclarar preguntas que puedan surgir en el proceso.



ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————

