

Taller: gestión del cambio y adaptación al estrés laboral

¿Te sientes desbordado en el trabajo?

El estrés, la presión diaria y la incertidumbre pueden hacer que las tareas más simples se sientan abrumadoras. El taller **“Gestión del Cambio y Adaptación al Estrés Laboral”** está diseñado para ayudarte a recuperar el control, reducir la ansiedad y aprender a manejar mejor los retos de tu día a día.

¿Por qué es importante este taller para ti?

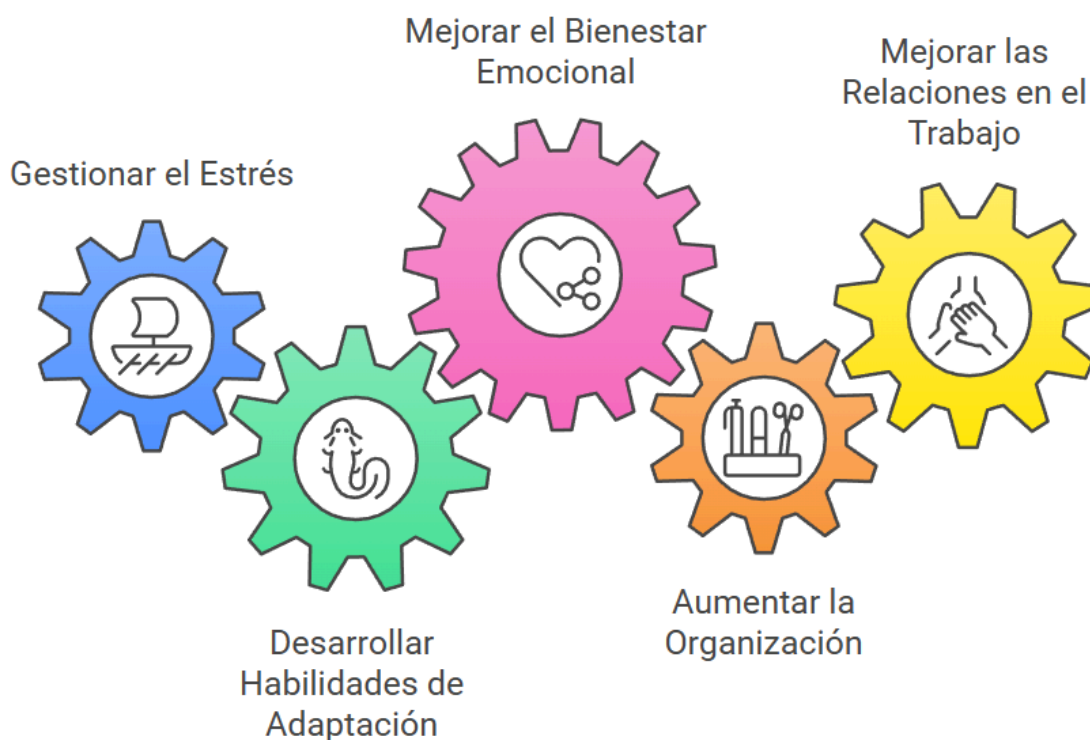
Si el estrés laboral, las nuevas responsabilidades o los cambios en tu entorno de trabajo te están afectando, es posible que te sientas agotado, menos motivado o con dificultades para concentrarte. Este taller te ofrece herramientas prácticas para gestionar esas sensaciones, mejorar tu bienestar emocional y aumentar tu productividad, sin que tengas que sacrificar tu salud mental en el proceso.



Beneficios del taller para ti:

- **Aprender a gestionar el estrés** y reducir la sensación de agobio en el trabajo.
- **Desarrollar habilidades de adaptación** para sentirte más seguro y preparado ante cambios laborales.
- **Mejorar tu bienestar emocional** a través de técnicas que puedes aplicar en tu día a día.
- **Sentirte más organizado y productivo**, gestionando mejor tu tiempo y tus responsabilidades.
- **Mejorar tus relaciones en el trabajo**, gestionando mejor las emociones y la comunicación con tus compañeros.

Logrando el bienestar en el trabajo



¿A quién está dirigido?

Este taller está diseñado para:

- Trabajadores que se sienten **estresados, agotados o desbordados** por la carga de trabajo y la presión diaria.
- Personas que enfrentan **cambios en sus responsabilidades** o en el entorno laboral y necesitan herramientas para adaptarse mejor.
- Cualquier profesional que desee mejorar su **bienestar emocional** y aprender a gestionar mejor el estrés y la incertidumbre en su vida laboral.

¿Qué incluye el taller?

1. Comprender el Estrés Laboral

- Aprende a identificar las fuentes de tu estrés y las reacciones emocionales que este provoca.
- Comprende cómo el estrés afecta tu rendimiento y tu salud, y cómo puedes reducir sus efectos negativos.

2. Herramientas para la Gestión del Estrés

- **Mindfulness y técnicas de relajación:** Ejercicios prácticos que puedes aplicar durante la jornada para reducir la ansiedad y el estrés.
- **Técnicas de respiración y relajación:** Métodos sencillos para recuperar la calma en momentos de mucha presión.

3. Adaptación a los Cambios y Nuevas Responsabilidades

- Aprende a **desarrollar resiliencia** y mantener una mentalidad positiva ante cambios o nuevas tareas que puedan generar inseguridad.
- Estrategias para manejar la incertidumbre y los desafíos que surgen en el trabajo.

4. Gestión del Tiempo y las Prioridades

- Herramientas para **organizarte mejor**, planificar tus tareas y evitar sentirte abrumado.
- Aprende a priorizar tareas, gestionar tu carga de trabajo y mejorar tu productividad diaria sin que eso afecte tu bienestar.

5. Mejora de las Relaciones en el Trabajo

- **Inteligencia emocional:** Técnicas para gestionar mejor tus emociones en situaciones difíciles y mejorar la comunicación con tus compañeros.
- Mantén relaciones laborales positivas, incluso en momentos de estrés o presión.

Taller sobre Gestión del Cambio y Adaptación al Estrés



Metodología del Taller

- **Duración:** 2 sesiones de 1 hora y 30 minutos. Puede ser en una jornada intensiva o en varias sesiones cortas.
- **Modalidad:** Virtual, para poder conectarte desde cualquier sitio.
- **Preparación previa del alumno:** lectura y reflexión de varios casos prácticos que servirán de base para iniciar el taller.
- **Enfoque práctico:** Este taller no es solo teoría. Se centra en ejercicios y técnicas que podrás aplicar de inmediato en tu día a día.
- **Materiales adicionales:** Recibirás guías y recursos prácticos para que puedas seguir trabajando en tu bienestar tras el taller.

Impacto personal a largo plazo

Al completar este taller, notarás que:

- **Te sentirás más calmado y con mayor control** sobre tu vida laboral.
- Sabrás cómo **enfrentar el estrés y los desafíos** con confianza, evitando el agotamiento.
- Mejorarás tanto tu **rendimiento laboral** como tu bienestar personal, encontrando un equilibrio más saludable entre trabajo y vida personal.

¿Por qué elegir este taller?

- **Facilitado por expertos en psicología, bienestar emocional y directivos de multinacionales:** Profesionales con amplia experiencia te guiarán durante todo el proceso.
- **Enfoque personalizado:** Adaptamos las técnicas a tus necesidades, para que lo aprendido sea realmente útil para ti.
- **Resultados prácticos y aplicables:** Lo que aprenderás podrás implementarlo de inmediato, sintiendo los beneficios desde el primer día.

Contacta con nosotros

Recupera el control de tu bienestar laboral. No dejes que el estrés y la incertidumbre controlen tu día a día. Inscríbete en nuestro taller y aprende a gestionar mejor tu tiempo, tu estrés y tus emociones en el trabajo.



www.mentecolada.com