



EL MÉTODO GRINBERG®

# Gestión del Estrés



## Talleres de 1 o 2 días

El estrés forma parte de nuestro día a día. Cuando no tenemos los medios para gestionarlo, o si lo experimentamos durante largos periodos de tiempo, puede acarrear efectos físicos, mentales y emocionales duraderos. Éstos afectan nuestra salud, bienestar y capacidad para poder disfrutar de la vida, y pueden crear un impacto en nuestra creatividad, productividad y eficacia.

Los talleres de 1 y 2 días combinan teoría y ejercicios prácticos que se pueden utilizar de una manera fácil y rápida en el día a día, tanto en casa como en el lugar de trabajo. Los talleres están diseñados para personas interesadas en reducir su nivel de estrés personal. También son adecuados para compañías y grupos que deseen mejorar su gestión del estrés en el ambiente de trabajo e incrementar la productividad.

### Reducción del Estrés Personal

En este taller de 1 día utilizarás cuestionarios para enfocarte en una situación específica en tu vida que experimentes como estresante y en la manera en que habitualmente la gestionas.

A través de una variedad de ejercicios, serás capaz de reducir activamente el nivel de esfuerzo y de tensión con que afrontas y sobrellevas el estrés, tanto en esa situación particular como en otras en general; lo que practiques en el taller puede ser aplicado en otras circunstancias estresantes.

### Mejorar el Rendimiento bajo una Situación de Estrés

Este taller de 2 días no sólo se dirige a tu reacción general ante el estrés, sino también a tu rendimiento en situaciones en las que el estrés sea un elemento siempre presente. El objetivo es que seas capaz de usar este estrés como fuente de energía para tu creatividad, eficacia y productividad, en lugar de dejar que éste limite tu rendimiento.



### Lugares dónde se ha hecho este programa:

Los profesores y entrenadores del Método Grinberg han hecho Talleres de Concentración y Gestión del Estrés en:

Universidad de Enfermería de Bellvitge (L'Hospitalet), Universitat Pompeu Fabra (bcn), y FAPAC en Barcelona