



TALLER DE

GESTIÓN DEL TIEMPO Y EL ESTRÉS

FORMATOS ONLINE Y PRESENCIAL



**Aprende a optimizar tus jornadas,
mejora tu productividad y ten más
tiempo para ti.
Consigue que el tiempo no sea una
causa de estrés**

El modo en que organizas tu tiempo y dedicación es una de las mayores fuentes de estrés, por ello es esencial entender dónde se va tu tiempo y por qué esa sensación constante de escasez de tiempo.

Una vez identificado, podrás ver más claro cuáles son tus prioridades y con ayuda de las técnicas de gestión de tareas y productividad que vas a aprender podrás distribuir tu tiempo de una forma más racional y efectiva.

En todo este proceso de identificación y aprendizaje vas a incorporarás herramientas de control del estrés, que te servirán tanto a nivel correctivo como preventivo, y que van a permitirte una mente más clara y serena.

¿Cuándo acudir a este entrenamiento?

Este taller es para ti si:

- Se te pasa el día sin haber cumplido tus planes y no sabes en qué has empleado el tiempo.
- Te cuesta trabajo establecer prioridades
- Postergas las tareas en las que no te sientes muy segura
- Tus listas de tareas te generan ansiedad
- Te sientes sobrepasada por todo lo que tienes que hacer
- Sientes que no tienes tiempo para ti
- Acabas el día agotada y con la sensación de no haber hecho suficiente

¿Qué vas a conseguir?

- Vas a descubrir y entender en qué se te va el tiempo
- Vas a aprender a organizarte mejor, estableciendo prioridades y otorgando tu tiempo a aquello que realmente importa
- Vas a aprender cómo manejar la procrastinación, esa tendencia a postergar determinadas tareas
- Vas a aprender a mitigar los efectos del estrés mediante técnicas de relajación
- Vas a aprender a hacer pausas de calidad y prevenir el estrés
- Vas a entrenarte para enfocarte en lo que deseas, lo que te va a ayudar a tener la mente clara necesaria para organizarte mejor
- Vas a darte cuenta y priorizar que necesitas reservarte un tiempo para ti
- En definitiva, vas a mejorar tu calidad de vida.

Facilitadoras

Patricia Palomar Recio

Coach certificada por ASESICO (CAC Nº 10811) y formadora especializada en productividad personal consciente. Máster en Coaching e Inteligencia Emocional, relacional y ciencia cognitiva por la Universidad de Alcalá de Henares y N-Acción y Máster Practitioner en Programación Neurolingüística por el Instituto de Potencial Humano.



Luisa Vela Mayorga

Formadora especializada en técnicas de control del estrés y manejo de la ansiedad. Experta en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana por el Instituto Erickson, y Máster en Programación Neurolingüística por IPH. Autora del método de reducción de estrés y bienestar emocional “Auto Relajación Consciente”.



www.controldelestres.es



info@controldelestres.es



692 596 616