



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

Extematig

especialistas en desarrollar talento

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS

OBJETIVO

Identificar la capacidad individual de control de sí mismo, a través de una combinación de técnicas de relajación aplicables en el día a día, ayudando a reducir el estrés para aumentar su calidad de vida.

DIRIGIDO A

Público en general que desee reducir su nivel de estrés aplicando técnicas prácticas.

TEMARIO

- ⇒ Estiramientos
- ⇒ Relajación y posturas
- ⇒ Atención plena (técnica de Mindfulness)
- ⇒ Creatividad
- ⇒ Pausa activa
- ⇒ Risoterapia
- ⇒ Experiencia guiada
- ⇒ Guía de activación física laboral

BENEFICIOS

- ⇒ Aumenta el bienestar psicológico
- ⇒ Incorpora herramientas para uso del día a día
- ⇒ Genera tranquilidad y sensación de satisfacción
- ⇒ Ayuda a sentirse relajado y con mayor motivación
- ⇒ Reduce la ansiedad e incrementa el rendimiento laboral
- ⇒ Proporciona equilibrio emocional y ayuda a dormir mejor
- ⇒ Aporta herramientas para transformar el estrés en sensación de armonía

Extematig

ÁREA

GESTIÓN DEL BIENESTAR



Duración

6 horas

Metodología

Conexión
Movimiento
Reflexión
Factor sorpresa
Experiencia

Características

100% práctico
Ejercicios individuales
Ejercicios grupales

NUESTROS CURSOS INCLUYEN

- ⇒ Instructores certificados
- ⇒ Material de trabajo
- ⇒ Diploma
- ⇒ Servicio de café

FORMAS DE PAGO

Beneficiario:
Galatea Training Corporation S. de R. L. de C.V.


- ⇒ Transferencia bancaria
Clabe: 036028500261663402
Banco: Inbursa
- ⇒ Depósito bancario
No. de cuenta: 50026166340
Banco: Inbursa
- ⇒ Depósito Oxxo
4004 4305 0006 5401
Banco: Inbursa

- ⇒ Tarjeta de crédito o débito

PayPal **VISA**



CONTACTO

 (664) 722 6929

 www.extematig.com

 info@extematig.com

SÍGANOS



Extematig