



Bienestar Corporativo & Reducción de estrés nivel I



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 32 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Aprender a gestionar las tensiones cotidianas, mantener el foco y ser productivos desarrollando habilidades que nos ayuden a gestionar esos momentos de estrés del día a día. Integrar pautas y nuevos hábitos para mejorar nuestro bienestar a todos los niveles.

- Facilitar el autoconocimiento emocional para contactar con las propias fuentes de motivación y poder decidir adecuadamente.
- Desarrollar la capacidad de alinearse con los objetivos vitales y la empatía y asertividad necesarias para impactar positivamente en las relaciones.
- Descubrir las emociones positivas y el beneficio que aportan a las personas.
- Conocer técnicas para practicar y beneficiarse del optimismo inteligente. - - -
- Potenciar la atención y con ello mejorar la memoria y la concentración.
- Mejorar el rendimiento laboral al desarrollar la atención y la memoria.
- Aumentar la capacidad de darse cuenta y ser conscientes de sus conductas, decisiones y actividades.
- Saber gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de serenidad y tranquilidad a voluntad.
- Disminuir estados de ansiedad y estrés.
- Aprender técnicas de gestión del estrés
- Desarrollar habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos.
- Potenciar la empatía, la escucha y las relaciones saludables con los demás.
- Mejorar la salud física y emocional, así como el bienestar y salud en general.
- Potenciar el sentido de identificación de las personas en relación a la organización.
- Desarrollo del espíritu de equipo, por medio de una comunicación efectiva para facilitar la integración y la interacción de las personas en los procesos de trabajo.
- Orientación al capital humano buscando su equilibrio físico, mental y laboral a través del yoga "creando una cultura de paz".
- Mejorar la percepción del clima para facilitar la confianza y la responsabilidad.

CONTENIDOS

- 1.-Introducción Bali método y Big Jump World
 - 1.2 Introducción al método Bienestar.
 - 1.3 Herramientas del método y coaching empresarial.
 - 1.4 Ejercicios prácticos en el día a día para optimizar tareas y recursos.
 - 1.5 Bienestar en la empresa, contribuyendo a un mundo mejor.
 - 1.6 Herramientas sistémicas para la empresa y organización para resolución de conflictos.
-
- 2.-Gestión del estrés
 - 2.1 Mente y memoria: concentración, comprensión y fuerza de voluntad, Una perspectiva de yoga.
 - 2.2 Estrés: ¿Qué es? fuentes de estrés.
 - 2.3 Sistema de Chakras y desbloqueo de energía en nuestro cuerpo para una salud optima.
 - 2.4 Diferentes tipos de estresores y fuentes internas de estrés y ansiedad.



2.5 Aspectos cognitivos del estrés y la ansiedad.
2.6 Signos y síntomas de sobrecarga de estrés.
2.7 Efectos del estrés 50 signos y síntomas comunes de estrés.
Ejercicios prácticos

3.-El Yoga y Ayurveda (la ciencia de la vida)

3.1 Conceptos de yoga y su filosofía aplicada en la vida cotidiana el entorno laboral.
3.2 Significado e historia del yoga.
3.3 Los cinco principios del yoga.
3.4 Los caminos del yoga.
3.5 El trabajo personal y la resistencia de la mente.
3.6 Introducción al Ayurveda.
3.7 Principios rutina Ayurveda.
Ejercicios prácticos

4.- Introducción Meditación Bali Método. "Concentración y Productividad en la Empresa"

4.1 Concentración y atención plena Mindfulness.
4.2 Diez principios sobre cómo meditar.
4.3 Estados de la mente.
4.4 Tipos de meditación PARTE I.
4.5 Beneficios de la meditación.
4.6 Concentración y productividad en El ámbito laboral y personal. Ejercicios prácticos

5.- Introducción Respiración: La Ciencia del Pranayama - aprender a respirar

5.1 ¿Qué es el prana? Modulo I
5.2 Fisiología de la respiración. Modulo I
5.3 Respiración para nuestro día a día.
5.4 Diferentes tipos de respiración principiantes.
5.5 La respiración y la mente.
5.6 La respiración, sistemas cognitivos y sistema nervioso.
5.7 Las emociones y la respiración. Ejercicios prácticos

6 . Introducción La Relajación

6.1 Introducción a la relajación método Dr. Bali.
6.2 Diferentes tipos de relajación
6.3 Técnicas de relajación
6.4 Efectos de la relajación en nuestra salud.
6.5 Beneficios

7. Higiene postural, Anatomía y biomecánica.

7.1 Fisiología y anatomía del ser humano.
7.2 Yoga terapéutico Bali método para nuestra rutina en la empresa y nuestro día a día.
7.3 Sistema muscular.
7.4 Sistema respiratorio.
7.5 Sistema nervioso.
7.6 Sistema circulatorio.
7.7 Sistema esquelético.
7.8 Estructura anatómica de la Columna vertebral.
7.9 Medios de unión y estructuras que se relacionan con la columna vertebral y emociones.
7.10 Principales patologías que afectan a la columna vertebral y grandes articulaciones.
8. Gestión Emocional
8.1 Comprender la naturaleza de las emociones y el funcionamiento del cerebro emocional.
8.2 Diferentes tipos de emociones.
8.3 Desarrollar tus competencias emocionales y sociales desde la educación emocional.
8.4 Adquirir recursos para desarrollar tu inteligencia emocional y su aplicación en personas de diferentes ámbitos.
8.5 Conocer cómo se forman las heridas en la niñez y conocer algunas de las formas en que el niño herido nos limita en nuestra vida



adulta y en nuestras relaciones laborales e interpersonales.

8.6 Técnicas de liberación emocional

9. Bienestar corporativo:

9.1 Fomentar hábitos saludables en la empresa

9.2 Introducción al concepto empresa triple impacto

9.3 Introducción al concepto empresa bienestar consciente.

9.4 Beneficios de una empresa consciente

9.5 Técnicas aplicadas de PNL para los equipos de trabajo y la empresa.