

Programa de Autocoaching

Aprendiendo a Vivir Sin Estrés



Laura Petraglia

Este taller ha sido elaborado para ayudar a lograr una mejor calidad de vida tanto en lo personal, familiar y laboral.

Es un programa que se enmarca en el logro de habilidades de Liderazgo Personal y Bienestar, ya que permite el crecimiento continuo y la realización de tus metas integrando eficiencia y felicidad.

Para lograr sentirse bien y a su vez ser efectivo en el mundo de hoy, se ponen en juego varios aspectos: la salud, la energía, el entusiasmo, las relaciones interpersonales y la estabilidad emocional.

Trabajamos y vivimos en sistemas de alta presión. Esto genera estados de alerta permanente cuyo resultado son el deterioro de la salud, relaciones, afectando nuestra productividad y eficiencia en el trabajo, entre otros efectos, por eso es tan importante entrenar en habilidades que nos permitan prevenir el desgaste y otras enfermedades de salud asociadas al estrés.

Este programa es una invitación a hacerse responsable del bienestar y entrenar en equipo para fortalecer el liderazgo personal, sentirse bien y lograr metas.

Creando ECOTRABAJO, fortaleciendo el clima laboral, impactando en la prevención de enfermedades y logrando espacios de bienestar organizacional y familiar.



¿Cuál es el objetivo del programa Aprendiendo a Vivir sin Estrés ?

El objetivo de este programa es aprender a manejar el estrés, para potenciar las capacidades y logros, ya que la efectividad y el bienestar personal dependen de ello.

Practicar técnicas y herramientas, elegir las más apropiadas a la situación actual y así poder realizar un plan de cambio y mejora individual y grupal.

El programa se completa trasladando las prácticas de manejo de estrés a los grupos de trabajo y la familia, ya que en equipo nos ayudaremos a sostener los cambios y construir una cultura de manejo de estrés.

Formar un equipo de facilitadores que lleven el programa de autocoaching a equipos de trabajo.

Esto permitirá crear una cultura de manejo de estrés en grandes grupos de personas para prevenir enfermedades ocupacionales y asegurar una mayor efectividad en la realización de la tarea.

Fortalecer la pertenencia de las personas en la empresa, llevando un programa pensado para su bienestar y el de su familia.

Laura Petraglia



¿En que consiste el programa completo?

Taller de Formación de Facilitadores

El taller tiene una modalidad práctica, se manejan diversas técnicas, herramientas y dinámicas que favorecen el intercambio, la comunicación, el análisis y resolución de temas y enfocarse a las situaciones específicas. Practicar estas herramientas facilitará su aplicación posterior en el ámbito cotidiano.

Autocoaching

Los participantes del taller recibirán un Book de Autocoaching Aprender a Vivir sin estrés, que contiene 3 Cartillas teóricas y 1 Manual de práctica.

El material guiará a los participantes en la aplicación de los temas desarrollados en el taller con sus equipos y será una herramienta para utilizar las técnicas en lo cotidiano, de forma individual y en equipo.

El material cuenta con 12 practicas para aplicar 1 por semana y es factible de utilizar durante 3 meses posteriores la taller.

También se acceden a 12 videos autoeducativos que refuerzan los conceptos.

El book de autocoaching es individual y se entrega a cada persona de los equipos de trabajo.

Laura Petraglia

Charla de lanzamiento

Se realiza una charla de lanzamiento para involucrar a todo el público en el programa y entregar el book de entrenamiento.

Círculos de Bienestar

Los equipos se reúnen con su facilitador una vez por semana a conversar y trabajar con las prácticas, ver los videos o definir mejoras, asegurando la continuidad del programa, su aplicación y éxito.

También lo pueden seguir haciendo en su casa con la familia o a nivel individual. Creando cultura de manejo de estrés.

Tutorías a Facilitadores

Los facilitadores tendrán una sesión de coaching en terreno, realizada por el equipo consultor, para que puedan recibir guía y apoyo en la implementación.

1 sesión mensual (3 totales)

Modalidad Presencial

Taller de Duración de 8 horas.

Modalidad Autocoaching

12 practicas, una por semana
(3 meses de duración)



Contenidos del taller presencial

Este programa de manejo del estrés estará incluido en un concepto más amplio, de bienestar y desarrollo personal. que abarca 3 módulos:

Módulo 1 | Una actitud mental de aprendiz, protagonista y optimista:

- Los obstáculos son desafíos. No existen los problemas, son brechas.
- Estoy abierto a oportunidades para crecer. Fortaleza psicológica.
- Estoy comprometido con el propósito de mi vida. Cambio de Actitud.

Módulo 2 | Manejo del estrés:

- Manejo de demandas y presión.
- Aprender a descargar, equilibrando la bioquímica del bienestar.
- Expresar emociones, siendo asertivo. Liderazgo emocional.
- Relajación. Educación sensorial.
- Ejercicios de Mindfulness.

Módulo 3 | Desarrollo de hábitos saludables:

- Conceptos de Alimentación antiestrés y Actividades energizantes.
- Ritmos vitales.
- Estrés en el trabajo: hábitos de bienestar.

De aplicarse el programa con la modalidad de facilitadores se añadirá el siguiente módulo:

Módulo 4 | Rol del facilitador:

- Cómo implementar el Autocoaching en un equipo, adaptándose a las rutinas de trabajo.
- Metodología práctica para realizar conversaciones con sentido y círculos de bienestar.

Laura Petraglia



Material de Autoentrenamiento Aprendiendo a Vivir Sin Estrés

Luego del taller, se aplica un book de auto entrenamiento (impreso o digital) que consta de 3 cartillas teóricas y 12 de ejercicios prácticos para entrenar durante 3 meses en los puestos de trabajo, y realizar un Plan de Manejo de Estrés personal y de equipo.

El programa puede complementarse con un train de trainer a facilitadores que repliquen el programa a grandes grupos.

Este programa cuenta también con videos de autoentrenamiento y refuerzo de temas.

Laura Petraglia