



Manejo del Estrés Outdoor

itraining.cl



Antecedentes OTEC

Razón Social	:	Empresa de Capacitación Computronic Ltda.
Nombre de Fantasía	:	OTEC Itraining Capacitaciones
Nº registro SENCE	:	276-15/01/1996
Certificados	:	NCH2728 ISO 9001:2008 ES-1143/2006
Nº años de experiencia	:	Desde 1994 fortaleciendo competencias.

Nombre del curso

Manejo del Estrés | Outdoor.

Descripción

Experiencia de aprendizaje vivencial monitoreada por un psicólogo organizacional, que consiste en el aprendizaje y práctica de diversas técnicas de relajación y concentración, fácilmente aplicables a la vida cotidiana. Éstas permiten desarrollar gradualmente un estado físico-mental de relajación y concentración, conduciendo a la persona a un mayor autoconocimiento, desarrollar fortalezas y superar debilidades, establecer relaciones interpersonales armoniosas y mejorar el rendimiento laboral (eficiencia y eficacia).

Duración | horas

El curso tiene una duración de 8 horas vivenciales en modalidad outdoor.

Objetivo general

- Proporcionar una experiencia de relajación y concentración física-mental por medio de la aplicación de técnicas de yoga.
- Dar a conocer la teoría de los aspectos psicológicos del estrés, de la relajación y la concentración
- Reconocimiento del estrés tanto en los niveles físico, mental y emocional.
- Aprendizaje de técnicas de relajación y concentración para ser aplicadas en forma individual fuera del contexto del taller.

Lugar de Capacitación

OTEC ITraining tiene convenios preferenciales para realizar el curso de capacitación en:



Actividades

La metodología outdoor es práctica, moderna, dinámica y otorga energía a las personas. Se realiza en contacto con la naturaleza, rompe estructuras y rutinas cotidianas. Es participativa, entretenida e integrativa, permitiendo romper paradigmas y profundizar la relación entre los participantes.

Beneficios de las capacitaciones Outdoor

- ✓ Al ser una experiencia aprendizaje vivencial, los conceptos aprendidos tienen mayor repercusión y durabilidad en los participantes.
- ✓ Estimula la confianza y desarrolla/potencia el espíritu de trabajo en equipo, para lograr la cooperación y complementación entre los miembros.
- ✓ Potencia el liderazgo y la capacidad de delegar responsabilidades.
- ✓ Motiva a los participantes en los compromisos del trabajo diario.
- ✓ Fomenta la comunicación e integración entre áreas y miembros de una organización.
- ✓ Aumenta la resistencia al estrés.
- ✓ Mejora la reacción de sagacidad en ingenio ante situaciones de presión y cambio.
- ✓ Aumenta la confianza entre compañeros.
- ✓ Entrena el enfoque de la atención y visión.

Programa

- Bienvenida y presentación.
- Desayuno.
- Actividades.
- Almuerzo.
- Actividades.
- Coffe PM.

Informe final

Una vez finalizado el curso, se emite un informe final de capacitación que contiene los siguientes documentos:

- Informe del curso, realizado por un psicólogo organizacional.
- Diploma que acredita participación del alumno.

Resultados esperados

Con la realización de esta actividad, se espera que los participantes adquieran conocimientos en:

- Reconocimiento de músculos en tensión.
- Técnicas de liberación de tensión.
- Ejercicios de flexibilización.
- Técnicas de relajación.
- Técnicas de respiración.
- Observación consciente de los contenidos de la consciencia.
- Técnica de concentración.
- Trabajo en Equipo.

Solicitud de reunión y Cotizaciones

En OTEC ITraining queremos responder a tus consultas. Te invitamos a solicitar una reunión con nuestras asesoras de capacitación.

Escríbenos a ventas@itraining.cl y te responderemos a la brevedad