



## TALLER AUTOCUIDADO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS



¿Cuántas veces nos hemos visto enfrentados a niveles de estrés que sentimos que no podemos manejar?, ¿Cuántas veces hemos sentido que el estrés afecta nuestra salud y calidad de vida?

**LA BUENA NOTICIA ES QUE ES POSIBLE APRENDER A GESTIONAR EL ESTRÉS**

**Te invitamos a participar en este taller:**

**Sesión 1 - Comprensión:** Abordaremos una visión comprensiva del estrés y tendremos la oportunidad de aprender estrategias para gestionarlo de manera positiva.

**Sesión 2 - Manejo:** Oportunidad para continuar profundizando en cómo manejar el estrés en nuestra vida cotidiana y tener una mejor calidad de vida, logrando dar respuestas a las demandas de la vida actual sin que esto afecte nuestra salud física y mental de manera negativa.

**¿QUÉ BENEFICIOS LOGRARÁS?**

- Mejora en la calidad de vida.
- Disminución en los niveles de ansiedad.
- Mayor claridad para tomar decisiones.
- Posibilidad de influenciar positivamente tu entorno, personal y/o laboral.



**IMPARTE: JOANNA BAEZA GONCALVES**

Consultora en educación y capacitación, con una trayectoria de más de 22 años. Se ha desempeñado realizando cursos en diversas temáticas de Habilidades blandas, Autocuidado, Manejo de estrés y Calidad de Servicio, en prestigiosas empresas e instituciones privadas y públicas de nuestro país.

**Psicóloga, U. Diego Portales | Certificaciones en: Liderazgo para Equipos de Alto Desempeño(internacional), Mindfulness y Gestión del Estrés, Train the Trainers, Negociación para el Manejo de Conflictos, Técnicas de Ventas, Certificación internacional de instructora de meditación, entre otros.**

- **DURACIÓN:** 2 semanas.
- **FORMATO:** B-Learning (2 clases vía Zoom - 2 horas de duración cada una)

- **HORARIOS:**

Chile: 18.30 a 20.30 hrs. - Bolivia: 17.30 a 19.30 hrs. (\*)

Ecuador/Perú/Colombia: 16.30 a 18.30 hrs. (\*)

(\*) Sujeto a cambio por modificación de horaria en el país antes de la fecha del curso.

- **VALOR POR PERSONA:** \$100.000 CLP / 140 USD.  
\*Cupos limitados (consultar valor por grupos cerrados).

## TALLER AUTOUIDADO Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Más información e inscripciones:

contacto@tradeoff.cl  
+569 8441 1207