



# GESTIÓN DEL ESTRÉS Y MEJORA DEL BIENESTAR (2A EDICIÓ)



## OBJETIVOS

- Mejora de la capacidad de concentración, incrementa la motivación
- Resiliencia
- Disminuye el estrés y la ansiedad
- Aumenta el conocimiento de uno mismo
- Mejora de la productividad, incrementa la motivación
- Mejora la capacidad de resolver conflictos
- Desarrolla su proactividad y responsabilidad
- Desarrolla habilidades sociales



## CONTENIDOS

### 1. COHERENCIA CARDIACA

La coherencia cardiaca es una técnica que coordina la respiración con la frecuencia Cardiaca con el objetivo de armonizar la respiración y que permite incrementar tu bienestar. Una técnica de uso fácil, práctica y de gran retorno.

### 2. CREACIÓN DE OBJETIVOS

Llegará materializarlo que nos proponemos es conseguir estados personales de bienestar y realización. ¿por que hay personas que alcanzan sus metas y otras no? Descubrirás las habilidades, estrategias y recursos para alcanzar tus objetivos marcando unos efectos favorables para ti y para los demás. Sé el creador de tu realidad!

### 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Dado que pasamos el 100% de nuestro tiempo despiertos, sintiendo emociones, ¿por qué no usarlas y potenciar nuestro procesador en este momento de cambio ? Descubrirás un conjunto de habilidades, destrezas, que te permitirá comprender, gestionar y adquirir esta flexibilidad, adaptabilidad propias y trabajar la de los demás. lo bueno es que estas se puedan desarrollar constantemente , vamos a por ellas !



#### 4. PNL & HEALTH

Con PNL & Health se descubren las causas que afectan al bienestar emocional y físico las diferentes situación es que interpretamos como conflictivas.

Su disciplina permite la integración del aprendizaje a los niveles, tanto intelectual como somático para desarrollar todo el potencial que el ser humano posee, alcanzando la felicidad personal y colectiva,

#### 5. MINDFULNESS Y WING WAVE (AURICULARES)

Con una mente en estado mindfulness dejas fluir. Se trata de observar tu mente y su contenido sin juzgar, para disponer de una mente más abierta para encontrar soluciones creativas y eficientes.

Es un vivir en el presente a instante. desde este allí podemos tomar decisiones mucho mas claras sobre nuestra vida.

Es un apaciguar la mente progresivamente y fomentar la serenidad y satisfacción personal y profesional.

#### 6. LA HIPNOSIS ERICKSONIANA

Mediante lo que se denomina un estado especial de consciencia se consigue un equilibrio de mente, cuerpo y espíritu.

Durante el tránsito en el aquí y en el ahora, hace que tengamos el estado de presencia reafirmado obteniendo una percepción diferente de las situaciones conflictivas.



### FORMADORA



#### Gwenn Valléant

Desarrollé mi trayectoria profesional en dos ámbitos, por un lado en **operadores logísticos**, colaborando con el líder global del sector logístico, y por otro, en empresas, **multinacionales**, **PYMES de diversos sectores** como alimentaria, ortopedia y traumatología, industrial y química.

En las diferentes responsabilidades ejercida, tuve la oportunidad de **orientar equipos a cambios organizacionales**, de proporcionarles la posibilidad de aumentar y adecuar sus conocimientos y habilidades a sus puestos, de gestionar y administrar el **rendimiento de equipos**, de **contribuir a superar las expectativas** generadas por los clientes y mercados. Este **“savoir-faire”**, me enriqueció, me fortaleció, me enseñó y mucho más!



Desde 2017 reformulé mis deseos y, en la actualidad, me dedico a transmitir todos estos conocimientos a los demás en diversas organizaciones, multinacionales y Administración Pública desde la empresa **EAG Project–Education Awarness & Growth, como fundadora.**

**La capacitación de equipos en la excelencia en el servicio al cliente, la gestión de los tres, la comunicación efectiva y la cohesión de equipos, son mi enfoque.**

En la actualidad **colaboro académicamente en diferentes Universidades Españolas,** en gestión de los tres, Coaching, excelencia en la atención al cliente, y formador a en la **Generalitat Depto.Educación.**

Formada en diferentes ámbitos, soy **Licenciada en Comercio International** en Francia, seguido de un postgrado en **Dirección de Operaciones,** en España. Realizé diversos cursos sobre **Técnicas de negociación, Gestión del cambio, Performance Dialog. Formación de formadoresTTT(TraintheTrainer),ClubOratoria,Neuro-liderazgo** y Metodología **DISC.** Amplié estos conocimientos con el proceso cognitivo, estratégico y práctico del **DesignThinking.**

Amante del desarrollo personal,estoy certificada como **Practitioneren Programación Neurolingüística** por el Instituto Gestalty, a su vez, **Coach & Trainer Wing wave,** también por el Instituto Gestalt. Formada en **Mindfulness, Inteligencia Emocional, Desarrollo de la resiliencia,** así como también en proceso del **programa Carácter y Neurosis** de Claudio Naranjo, **Seekers After Truth (SAT2)** y, próximamente un **Post grado en Coaching profesional y sistémico.**



## **DADES IMPARTICIÓ DEL CURS**

**Días:** 26 i 28 de setembre i 5 d'octubre de 2022

**Horario:** 11:00 a 13:00h

**Lugar:** Formato en Aula Virtual **ZOOM**

**Total horas del curso:** 6h



## INSCRIPCIÓN AL CURO

- / **Període de preinscripció:** fins esgotar les places.
- / **Preu de la inscripció:** **75 €** (formació bonificable)
- / **Realitzar la Inscripció:**

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen): [Formulari d'inscripció](#)

- / **Forma de pagament:**

1. En finalitzar la formació es **girarà l'import total** de la inscripció, en el número de compte indicat en el formulari o en el de l'Entitat a la qual pertanyeu.
2. Les baixes a una formació **s'hauran de comunicar** amb antelació (*consulteu política de devolucions*) via correu electrònic o trucant al 934118584.

- / Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Roger Edo: [redo@dincat.cat](mailto:redo@dincat.cat)



## INFORMACIÓN DE INTERÈS

- / Tots els alumnes hauran de signar una fulla de "**Declaració responsable del participant**".
- / Abans de l'inici de la formació rebreu un correu amb el link de l'**Aula de ZOOM** que s'utilitzarà per la formació
- / Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- / A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.