



SURFEAR EL ESTRÉS (2ª EDICIÓ)



OBJETIVOS

Cuando indicamos cuida a tu empleado, no solo nos referimos a que este sanos de salud, sino cuidar su motivación, su felicidad, su compromiso, a final su bienestar.

Las personas que están emocionalmente sanas tienen el control de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos.

Son capaces de hacer frente a los desafíos de la vida, de las incertidumbres, surfean el estrés

Se sienten bien consigo mismos y eso es el ADN de nuestras organizaciones.

Es un itinerario para reducir el estrés con 7 técnicas.

- Descubrir, practicar, e integrar 7 distintas técnicas para aliviar el estrés.
- Mejorar la capacidad de concentración, atención y motivación
- Mejorar la capacidad de resolver conflictos
- Aumentar y gestionar tu bienestar



CONTENIDOS

SESIÓN 1 | CREACIÓN DE OBJETIVOS

SESIÓN 2 | COHERENCIA CARDIACA

SESIÓN 3 | INTELIGENCIA EMOCIONAL

SESIÓN 4 | PNL & HEALTH

SESIÓN 5 | MINDFULNESS Y WINGWAVE (AURICULARES)

SESIÓN 6 | HIPNOSIS ERICKSONIANA



FORMADORA



Gwenn Vallégant

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 Awareness & 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 **Practitioner en 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: 20, 27 d'octubre i 3 de noviembre de 2023

Horario: 11:00 a 13:00h

Lugar: Formato en Aula Virtual **ZOOM**

Total horas del curso: 6h



INSCRIPCIÓN AL CURS

- / **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. El primer dia de 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:
formacio@dincat.cat



INFORMACIÓN DE INTERÈS

- / 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.**