

Centro de
Capacitación

AAP
ASOCIACIÓN AUTOMOTRIZ DEL PERÚ
FUNDADA EN 1926



SEMINARIO VIRTUAL

GESTIÓN DEL TIEMPO
Y MANEJO DEL
ESTRÉS

INICIO //

10 MAYO



“Obtendrás herramientas que te permitirán lograr un mejor manejo del estrés y una adecuada gestión del tiempo”

Presentación ▼

El presente seminario virtual le brindará al participante conocimientos y herramientas que le permitirán desarrollar una eficiente gestión de su tiempo y un adecuado manejo del estrés. De esta manera mejorar el desempeño profesional, laboral y personal.

Objetivo ▼

Proporcionar a los participantes los conocimientos fundamentales para entender cómo opera el estrés en nuestra mente y en nuestra vida; así como las herramientas fundamentales para lograr un mejor manejo del estrés y una adecuada gestión del tiempo.

Perfil del participante ▼

Público en general interesado en mejorar su desempeño profesional, laboral y personal.

Docente ▼



**Marianela
Jara**

Coach Internacional ICC. Coach Personal, Ejecutivo y de Negocios. Practitioner en PNL. Especialista en capacitación a través de juegos. Certificada en Técnicas Avanzadas de Coaching, en Coaching de Comunicación y en Coaching con Fábulas de Convivencia. Docente, capacitadora y conferencista en temas de liderazgo, comunicación, valores, relaciones interpersonales, coaching educativo, empoderamiento, equipos de alto rendimiento, comportamiento organizacional y emprendimiento. Amplia experiencia en el diseño y desarrollo de cursos y talleres para empresas y entidades del sector público y privado.

Temario ▼

• Estrés:

- ¿Qué es?
- Eustrés y Distrés.
- Etapas del estrés.
- Efectos del estrés.
- Neurociencia y Estrés
- Tolerancia al Estrés

• La mente como causa.

- La UCCM en neurociencias.
- Los mapas mentales.
- Patrones de escasez que generan estrés.
- El poder de las creencias.
- El poder de la perspectiva de abundancia.

• Gestión emocional para el estrés:

- Estados de Ánimo y Emociones.
- Estados de Ánimo y acción.
- Las seis emociones básicas.
- La autoconciencia emocional.
- El poder de la perspectiva de abundancia.

• Herramientas para la gestión del Estrés:

- La Respiración.
- El mindfulness.
- El diálogo interno.
- Herramientas de PNL.
- El autoconocimiento

• Gestión del Tiempo

- Productividad y gestión del tiempo.
- Definición de Prioridades.
- Herramienta para medir el uso del tiempo.
- El enfoque y la Planificación como claves para la gestión del tiempo.
- Responsabilidad por los resultados (salir del rol de víctima).
- El cuadrante de lo urgente e importante, cuando delegar.



4 SESIONES



12 HRS // 7:00 p.m. a 10:00 p.m.



Lunes y miércoles

Incluye ▶

Certificado digital
Material de trabajo

Requisitos ▼

La participación en un seminario que se desarrollará en una plataforma virtual de aprendizaje requiere que cada participante cuente con un equipo de cómputo de escritorio, Laptop, Tablet (con parlantes, cámara web y micrófono) así como conexión a internet.



INICIO // CURSO VIRTUAL

10 MAYO*

INVERSIÓN //

Asociados: No asociados:
s/ 211.00 s/ 264.00

Inscripciones ▼

 **994 211 745**

www.aap.org.pe
capacitacion@aap.org.pe

*CECAAP se reserva el derecho de modificar la fecha de inicio de no completarse la cantidad de participantes y/o cambiar de docente por motivos de fuerza mayor o disponibilidad, garantizando la calidad del servicio.