



editamos

Centro de innovación y desarrollo profesional
para la industria editorial

CURSO

EL BIENESTAR EN LA VIDA LABORAL

Obteniendo el equilibrio en la vida personal y en el trabajo

Introducción:

Con un porcentaje altísimo de estrés laboral a nivel nacional (primer lugar a nivel internacional, por arriba de China y Estados Unidos) y con la NOM 035 STPS a la vuelta de la esquina, es imprescindible incorporar técnicas y programas que ayuden a obtener una vida laboral más equilibrada y que los equipos vivan una cultura de bienestar en el trabajo.

Perfil de ingreso:

Líderes y equipos de trabajo que buscan el bienestar integral de la gente que los rodea para lograr un mejor clima laboral y una mayor productividad.

Objetivos:

El participante:

1. Aprenderá la importancia de una vida equilibrada y los beneficios del bienestar en el trabajo.
2. Analizará las situaciones complicadas en su vida y su forma de reaccionar ante estas, aprendiendo varios métodos con los cuales podrá darles la vuelta y sacar lo mejor de cada una de ellas liberándose de la angustia en el proceso.
3. Identificará cuáles son las emociones constantes en su vida y cómo trabajar con ellas para manejarlas de la mejor manera posible.
4. Se familiarizará con los efectos fisiológicos del estrés y las consecuencias de este en su vida diaria.
5. Conocerá diferentes hábitos que, al implementarlos en su vida, mejorarán el nivel de bienestar en ella.
6. Practicará diferentes ejercicios que le ayudarán a aterrizar todos los conceptos vistos durante el programa.

Fechas: 26 al 28 de noviembre

Horario: 16:00 a 20:00 horas

Duración: 12 horas

Fecha límite de inscripción: 21 de noviembre



Ponente: Yulene Galera

Licenciada en Derecho por la Universidad Iberoamericana y maestra en Comunicación por Accademia del Lusso (ADL) en Milán. Así mismo, cuenta con estudios de coaching ontológico, *mindfulness*, *wellness* y *health and happiness*. Con más de nueve años de experiencia laboral en talleres y conferencias de imagen personal y profesional, comunicación y coherencia en la persona, actualmente imparte seminarios, conferencias y talleres destinados a enseñar a las personas a equilibrar su mundo interno y poder enfrentar cualquier situación y reto en la vida siguiendo algunas técnicas sencillas pero poderosas.

INFORMES:

Con Leticia Arellano Arriaga

Teléfonos: 55 5604 3294 • 55 5688 2011 ext. 728

leticia.arellano@editamos.com.mx

Holanda 13, colonia San Diego Churubusco • Coyoacán 04120 Ciudad de México



55 7537 8695

ACEPTAMOS PAGO CON TARJETAS DE CRÉDITO
Y DÉBITO, EFECTIVO Y DEPÓSITO BANCARIO

DISEÑAMOS CURSOS, SEMINARIOS Y CONFERENCIAS DE ACUERDO
CON LOS REQUERIMIENTOS DE SU EMPRESA.



editamos CIF



editamos CIF



editamos CDP

Nos reservamos el derecho de cancelar o posponer las actividades que no reúnan el mínimo de participantes.

www.editamos.com.mx