
24_238 Claves para optimizar la productividad y el rendimiento. Gestión del estrés, mejora del descanso y aumento de la atención desde la respiración. (8 horas)

Del 30 de octubre al 20 de noviembre de 2024. Miércoles de 18:00 a 20:00 h

OBJETIVOS

Ofrecer de forma práctica herramientas eficaces y rápidas, basadas en la respiración y sustentadas en la ciencia, para optimizar la gestión del estrés, mejorar la calidad del descanso, aumentar la productividad y reponer los niveles de energía.

DIRIGIDO A

Gerentes, Directivos/as, Empleados/as en general.

PROGRAMA

1. EL IMPACTO DEL ESTRÉS EN TU TRABAJO Y VIDA EN GENERAL

- Estadísticas
*Práctica
- Causas
*Práctica
- Consecuencias
*Práctica

2. LA INFLUENCIA DE LA RESPIRACIÓN EN TU TRABAJO

- Respiración y atención, concentración y enfoque
*Práctica
- Respiración y condición física, mental y emocional
*Práctica

3. ALTO RENDIMIENTO Y DOMINIO DE LA SITUACIÓN

- Herramientas prácticas y eficaces (*Práctica)
- Integración en la vida diaria



PONENTE

Alejandro Lucio López

Docente universitario y entrenador con 10 años de experiencia profesional. Instructor certificado avanzado y representante de las empresas líderes del sector, Buteyko Clinic International y Oxygen Advantage.
Nº de Colegiado: 55063.

Precio 150 € (Exento IVA) / **Máximo Bonificable** 69 %

Descuentos sobre el precio matrícula

EMPRESAS pertenecientes a ENACTIO PLUS 15%

EMPRESAS pertenecientes a ENACTIO 10%

ESTUDIANTES y DESEMPLEADOS 10% (Siempre que se acredite dicha condición)

Lugar

Cámara de Comercio Castellón

Avenida Hermanos Bou, 79

