



Zer dago estresaren atzean?

¿Qué hay detrás del estrés?

ZER DAGO ESTRESAREN ATZEAN?

Egiteko zeregin ugari eta denbora urria duzun momentu horietan, inoiz zer gertatzen zaizun hausnartzeko astirik hartu al duzu? Zalantza uneetan, nola erreakzionatzen duzu?

Zein da zure jokabidea? Eta ezustekoen aurrean?

Horrela bada, estresa eragiten diguten gauza edo arazoen inguruan galderak egiten jarrai genezake.

Galdera hauei erantzun bat aurkitu ahal izateko eta egoki iruditzen zaizun estrategia erabili ahal izateko, **tailerrez** eta **coaching express** saioz osaturiko zikloa aurkezten dizugu, esparru pertsonal zein profesionalean zure ongizatea, motibazioa eta eraginkortasuna hobeto ditzazun.

¿QUÉ HAY DETRÁS DEL ESTRÉS?

Alguna vez, en esos momentos en los que tienes muchas cosas para hacer y poco tiempo, ¿Te has parado a mirar que te sucede?

Que me dices de los momentos de incertidumbre ¿Cómo reaccionas? ¿Cómo te comportas? y que me dices de los momentos o asuntos impredecibles..., así podemos seguir preguntándonos sobre las cosas o asuntos que nos provocan estrés.

Para encontrar una respuesta y adaptar la estrategia que consideres, te presentamos un ciclo de talleres y sesiones de coaching exprés, que te ayudaran a encontrar las respuestas que necesitas, para que aumente tu bienestar, motivación y productividad en el ámbito personal y profesional.



Eduki Orokorra

Estresa zer den eta **estresatuta gaudenean** zer gertatzen den ikusten hasiko gara. Ematen diren aldaketa **fisiologiko eta psikologikoak**, azaleratzen diren **emozio** eta **sentimenduak** eta horien eraginez ematen diren **jokabideak** aztertuko ditugu. **Estres mota desberdinak** bereizten ikasiko dugu.

Estresaren alderdi guztiak ezkorrak ote diren eta alderdi baikorrik ba ote dagoen aztertuko dugu. Arazo eta egoeren analisia egingo dugu, estres baldintzetan komunikazioa eta elkarren arteko harremanak hobeto kudeatzeko, auto-estiimua mantentzeko, denbora e goki kudeatzeko, eginkizunak era ginkortasunez egiteko... baliabide eta estrategiak sortu eta aurkitu asmoz.

Tailerren Metodología

Tailer presentzialetan egingo dena:

Landutako gaiaren alderdi teorikoaren garapena.

Ariketak, dinamikak, bideoak, elkarrizketak... azaldutako teoriaren ulermen eta integrazioa errazteko.

Contenido General

Comenzaremos viendo qué es el estrés, que sucede cuando se está estresada/o, que cambios fisiológicos y psicológicos se producen, que sentimientos y emociones aparecen y hacia que comportamientos conducen. Cuáles son los diferentes tipos de estrés.

Preguntaremos e indagaremos sobre si todos los aspectos del estrés son negativos o hay algunos positivos. Buscaremos la interpretación de situaciones y problemas, con la finalidad de crear recursos y encontrar estrategias, para en momentos de estrés gestionar mejor la comunicación, interrelación, mantener la autoestima, gestionar el tiempo, ordenar los recursos, realizar tareas eficientemente...y cualquier otro asunto que se desee tratar.

Metodología de los talleres

Los talleres presenciales incluyen:

Desarrollo de la teoría, explicación del tema a tratar.

Ejercicios, dinámicas, videos, lecturas...para ayudar a la comprensión e integración de la teoría explicada.



Parte-hartzaileek aurkezturiko kasuen azalpen edo/eta praktikak
 Parte-hartzaile bakoitzak landu nahi duen helburuari buruzko akzio-plan pertsonalizatuaren prestaketa..

Coaching Express Saioak

Bertaratu gabeko saioak: Telefono, Skype, Hangouts....

Saioan coachak tailerrean ezarritako helburua lortzen lagunduko dizu, galdera eta bestelako tresnak erabiliz.

Tailer presentzial eta coaching express saioen metodologia konbinatuarekin lortzen diren emaitzak eraginkorragoak eta iraunkorragoak izaten dira.

Zer dago estresaren atzean? Zikloaren balio erantsia

Parte-hartzailea estresa eragiten dion faktoreak identifikatzera iritsiko da.

Estres momentuei aurre egiteko, auto-estimua eta ziurtasuna areagotuko ditu.
 Gizakiak iristen zaizkion informazioak prozesatzeko duen moduari buruzko kontzientzia maila igoko da. Parte-hartzaileek bere burua ezagutzeko eta besteekin zein bere buruarekin komunika

Exposición y/o prácticas demostrativas de casos presentados por las/los participantes.
 Creación del plan de acción individual y personalizado, sobre el objetivo que desee trabajar la/el participante.

Sesiones de Coaching Express

Sesiones a distancia: Teléfono, Skype, Hangouts

En la sesión, tu coach te acompañara mediante preguntas y otras herramientas de coaching a que consigas el objetivo marcado en el taller.

Con la metodología combinada de talleres presenciales y sesiones de coaching exprés se consiguen resultados más eficientes y duraderos.

Valor añadido de ¿Qué hay detrás del estrés?

El participante consigue ver las causas que le crean estrés.
 Aumenta la autoestima y seguridad, para afrontar los momentos de estrés.
 Aumenta el nivel de consciencia sobre la forma de procesar las informaciones que llegan al ser humano.



tzeko duten gaitasuna areagotuko dute.

Denbora, zereginak, prozesuak... hobeto kudeatzeko gaitasuna areagotuko dute.

Laburbilduz... bizitza erosoago bat eraman, baldintza zailenetan ere, lasaitasunez era guztietako arazoak konponduz, eta, ondorioz, ongizatea eta zorientasuna eskuratuz

Zikloaren Iraupena

Zikloa **hiru tailerrez** osatua dago.

12 ordu presentzialak (4 orduko 3 tailer.) ▫ **2017ko Otsailak 4, 25 eta martxoak 18**

Prezioa: 360€ 250€ B.E.Z barne, 330€ 230€ B.E.Z barne Garapen Pertsonaleko eskola egin dutenentzat.

Aumenta la capacitación de las personas participantes, para conocerse y comunicarse mejor consigo mismo y con los demás. Aumenta la capacitación para gestionar mejor: el tiempo, las tareas, los procesos...

En definitiva... llevar una vida más cómoda, resolviendo con mayor tranquilidad todo tipo de asuntos, hasta en las circunstancias más difíciles. Obteniendo bienestar y felicidad.

Duración del ciclo

El ciclo consta de tres talleres (3 talleres de 4hs.) ▫ **2017, 4 y 25 de febrero y 18 de marzo**

Inversión: 360€ 250€ I.V.A incluido, 330€ 230€ I.V.A incluido para las personas que han realizado el programa de Crecimiento Personal.



Coachak



Arantxi Eizaguirre

Coach CAC ASESCOren arabera (10.541 zenbakia). Coach BCFren arabera. Coaching aditua CREARTErekin. PNLan, Adimen Emozionalean, Coaching Sistemikoan, Lidergoan formazioa. Salmenta Emozionalean Masterra. Formatzaileen Formazioa, Gatazken kudeaketa, Taldeen Dinamizazioa. Silva Metodoa. CREATYren sortzaile (Coaching Pertsonala, Exekutiboa eta Enpresariala, Formazioa eta Mentoring).
“Creo en el talento de las personas y en su desarrollo”.
“Arian, arian, xehetzen da burnia”.



Edurne Azurmendi

Coach CAC ASESCOren arabera (10.540 zenbakia). Coach BCFren arabera. Coaching aditua CREARTErekin. CREATYren sortzaile (Coaching Pertsonala, Exekutiboa eta Enpresariala, Formazioa eta Mentoring). PNLan, Adimen Emozionalean, Coaching Sistemikoan, Lidergoan formazioa. Salmenta Emozionalean Masterra. Formatzaileen Formazioa, Gatazken kudeaketa, Taldeen Dinamizazioa.
“Me apasiona la relación con las personas”.
“Gogoko tokian, aldaparik ez”.
Creaty BCF-ren akreditazioa duen enpresa bat da, EU SKAL COACHING ELKARTEA / ASOCIACIÓN VASCA DE COACHING.

creaty@creaty.es 686 72 41 39 – 690 68 27 04 – www.creaty.es