



Relax R.É.A.L. CORPORATIVO

Estrategias prácticas de
gestión del estrés laboral

Creando Cultura de Bienestar en la Empresa



El manejo del estrés en las empresas engloba todas aquellas recomendaciones que tienen por objeto mantener bajo control las situaciones de tensión en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar sus consecuencias en nuestro organismo.

RAQUELINA
Luna



Estrés laboral

El día de hoy la gestión del estrés es un tema fundamental para los seres humanos y para las organizaciones.

Según el Instituto Americano de Estrés, en los Estados Unidos, el costo en pérdidas de productividad exclusivamente del estrés, ronda entre los 250 y 300 mil millones de dólares al año. Para la Unión Europea, representa el segundo problema de salud más frecuente.

Este desequilibrio al mantenerse en el tiempo, trae importantes trastornos en la salud física y emocional que afectan considerablemente el rendimiento profesional.

La gestión del estrés es un requisito para aumentar la **Inteligencia Corporativa** y la **capacidad de desarrollo Organizacional**.



 **R.E.A.L.**

RAQUELINA
Luna



Objetivos generales del taller

- Dotar y aumentar el nivel de información en materia de Estrés Laboral a los trabajadores.
- Lograr una mayor sensibilización en la prevención de los riesgos derivados del estrés laboral y en la aplicación de técnicas para anticiparse y mejorarlo.
- Detectar los síntomas que generan el estrés.
- Mejorar la calidad de vida incentivando prácticas saludables.


Objetivos específicos

- Conocer distintas técnicas de manejo y control del estrés.
- Tomar conciencia de las posibilidades de las técnicas de relajación, como recurso ante situaciones laborales estresantes y los malestares psicofísicos asociados a las mismas.
- Practicar las técnicas de relajación.

Al final del taller los participantes serán capaces de:

- Identificar y entender el concepto de estrés y cómo afecta la vida diaria y laboral.
- Impactos del estrés en el cuerpo y como resolverlos con prácticas sencillas.
- Conocer los puntos ciegos y aspectos emocionales que actúan como recursos inadecuados de afrontamiento al estrés.
- Comprender y desarrollar técnicas de prevención y afrontamiento.
- Usar recursos y técnicas aplicables durante la jornada de trabajo.
- Empoderarse con prácticas de calidad de sus vidas, aumentando la productividad.



 **R.E.A.L.** es un método creado por la Dra. Raquelina Luna en su experiencia terapéutica de acompañamiento a individuos y grupos en la transformación de su salud tanto física como emocional y en su crecimiento personal. Además, fortalecido por su propia experiencia de trabajo personal y de superación.

Este método se nutre de sus conocimientos médicos, psicoterapéuticos y energéticos sobre salud, bienestar integral, trabajos en el cambio de consciencia y empoderamiento.

Conjuga la medicina y la psicológica con metodologías y herramientas transformacionales tradicionales y de vanguardia.

RAQUELINA
Luna



Relax R.É.A.L. CORPORATIVO

Estrategias prácticas de
gestión del estrés laboral

R A Q U E L I N A
Luna

www.raquelinaluna.com
raquelinalunainfo@gmail.com

USA Ws 914-826-0440



Contacto en Rep. Dominicana
Lunavital SRL

Teléfono: 809-583-5667
Lunavitalcorp@gmail.com

www.lunavital.com
Redes: Lunavitalrd

