

**TALLER:
EL ESTRÉS COMO
ALIADO**

BREVE INTRODUCCIÓN

¿Quién no padeció del estrés alguna vez? Hoy en día el estrés es moneda corriente. Está la posibilidad de padecerlo, o la opción de aprender a que juegue a nuestro favor. Entonces, ¿qué es el estrés?

El estrés es la forma en que el cuerpo responde a cualquier tipo de demanda o amenaza.

Cuando percibe un peligro, ya sea real o imaginario, las defensas del cuerpo se aceleran en un proceso rápido y automático, conocido como reacción de "lucha o huida". Al no contar con recursos apropiados para aflojar la sobrecarga de factores estresantes en el día a día, esto puede resultar en problemas de salud, en vínculos conflictivos, en dificultad en la toma de decisiones, entre otros. La posible salida de este mal estar, muchas veces crónico, se centra en incrementar la capacidad de auto-observación para luego poder intervenir y generar orden y claridad en la vida en general.

CARACTERÍSTICAS

El taller **El Estrés Como Aliado** te habilita la posibilidad de crear una relación diferente con el fenómeno estrés. Te ofrece un espacio de aprendizaje integrando herramientas prácticas del coaching ontológico, mindfulness, y de liderazgo personal, con el fin de (re)tomar las riendas y hacer que lo que padeces se empiece a disolver.

El taller consiste de un contenido teórico-práctico con ejercicios dinámicos, con el fin de relacionar lo trabajado a la experiencia individual de cada alumno.

DESTINATARIOS

Aquellas personas que padecen cualquier forma de estrés y que estén deseando cambiar.

OBJETIVOS

La posibilidad de transformar el estrés en un aliado, brindando distinciones y recursos prácticos para integrar un nuevo equilibrio interno, y así poder avanzar en la vida con mayor integridad.

CONTENIDOS

MÓDULO 1

Principios básicos del Coaching Ontológico para el aprendizaje

El concepto estrés

Formas de presentación del estrés

Concientización acerca del estrés en mi

MÓDULO 2

Principios básicos del Coaching Ontológico para la auto-observación

Concientizar y desarticular patrones

MÓDULO 3

Concientizar el desequilibrio interno

Regulación de las emociones como medio para modular el estrés

MÓDULO 4

Generar orden en los diferentes ámbitos de la vida

Diferenciar lo importante de lo urgente

Principios básicos del Coaching Ontológico del poder generativo del lenguaje I

MÓDULO 5

Principios básicos del Coaching Ontológico del poder generativo del lenguaje II

(Re) direccionar mi camino

MÓDULO 6

Integrar nuevos hábitos, durederos y con impacto, transformando el estrés en un aliado

COORDINADOR ACADEMICO

BENJAMIN ZEEHANDELAAR

Nació en los Países Bajos y se mudó a la Argentina en 2006, donde se desarrolla como Life & Business Coach.

Es Coach Ontológico Profesional y Coach de Equipos Outdoor (OTC – Outdoor Team Coach). Actualmente se encuentra terminando la formación en la Escuela de Psicología Transpersonal Integral como Coach Primordial & Profesor de Danza Primal.

Es Lic. en Administración de Empresas (Zwolle, Países Bajos) y Master en Estudios de América latina (Utrecht, Países Bajos). Realizó la cursada Mindfulness Based Stress Reduction y Mindfulness and Self-Compassion.

Cuenta con más de 20 años de experiencia profesional trabajando en la temática de la comunicación institucional y gestión de equipos de trabajo en ONGs, Corporaciones multinacionales, Instituciones Educativas de Argentina y de los Países Bajos.

Se caracteriza por una gran capacidad de reinventarse, por el cambio de vida a un nuevo continente, como también por su capacidad de adaptarse en lo profesional.

Es docente de formación de Coaching Ontológico de Dar Comienzo.

En síntesis, Benjamín es facilitador de procesos de reinención personal mediante herramientas prácticas del coaching, integrando el trabajo de mente, cuerpo, y emoción, en forma individual y grupal.

Este taller nace a partir de una experiencia propia con el burnout, en español llamado síndrome de desgaste, o síndrome de quemado, que le llevó a crear esta posibilidad para otros que estén vivenciando algún tema con el estrés.

Los módulos podrán ser dictados por todos o algunos de los docentes mencionados en forma indistinta. La Universidad se reserva el derecho de realizar cambios en el cuerpo docente que considere pertinentes.

CONSIDERACIONES GENERALES

INICIO

13 de abril de 2022

FINALIZACION

18 de mayo de 2022

DURACION

El curso completo tiene una duración de 12 horas, desarrolladas de acuerdo a la siguiente modalidad:

- 6 módulos
- A realizarse en encuentros semanales de 2 h. cada uno.
- **CLASES ONLINE Y EN VIVO**
-

DÍAS Y HORARIOS DE CURSADA

Miércoles 18:30 a 20:30 h.

METODOLOGÍA

Metodología aplicada en el curso – Se basa en conceptos del Coaching Ontológico Profesional, herramientas de liderazgo personal, integrado con experiencias de vida con el estrés. Es un taller vivencial integrando marco teórico con dinámicas prácticas.

MATERIAL DIDACTICO

Posterior a cada encuentro se compartirá un documento con las principales reflexiones, algunas recomendaciones de películas relacionadas a la temática, y preguntas disparadoras para seguir profundizando en la materia.

Es necesario que el participante tenga a mano algo para escribir (para ir haciendo anotaciones durante los encuentros).

DOCUMENTACION

Presentar la solicitud de inscripción, título de grado (en caso de poseerlo) y fotocopia del documento de identidad.

CERTIFICACIÓN

La Universidad de Belgrano extenderá el respectivo certificado de aprobación, a quienes cumplan con las evaluaciones y/o trabajos finales. Caso contrario solo se emitirá un certificado de asistencia.

Todos nuestros programas deberán contar con un cupo mínimo de alumnos matriculados para su apertura. En caso de no reunir el número indicado al cierre de inscripción, la Universidad se reserva el derecho de posponer o suspender el inicio de la actividad.