

# Gestión del estrés y de la energía personal

# Objetivos de la sesión

Este taller formativo tiene como principales objetivos:

- **FACILITAR** un mayor autoconocimiento del uso que hacemos de nuestra energía personal y su relación directa con el desempeño profesional.
- **TOMAR CONSCIENCIA** de cuáles son los factores reductores de nuestra energía personal y los circuitos de estrés que disminuyen nuestra eficacia.
- **PRACTICAR** técnicas psicofísicas que permiten recuperar nuestra energía, motivación e ilusiones y devolvemos a nuestro equilibrio personal y profesional.
- **AYUDAR A CONCRETAR** a los participantes, su Plan de Desarrollo Personal (PDP) con objetivos de acción de aplicación inmediata en el día a día sin que ello suponga una sobrecarga en su agenda.





# Contenidos a trabajar

## Eficacia profesional vs. Uso de la energía

Factores reductores de energía personal: su origen, funcionamiento y consecuencias

Elaboración del perfil personal en relación con los factores reductores de energía.

Criterios y pautas para mejorar la gestión de la energía personal.

## Comprender los circuitos improductivos de actividad

Reducción y manejo del estrés

Indicadores y fuentes de circuitos de distres (estrés negativo)

Fases y progresión del estrés negativo y alternativas para fortalecer y desarrollar la salud profesional

Conocer mi perfil personal:  
Cuestionarios de autoconocimiento (aplicaciones individuales y perfiles trabajos de grupo.

## Brújula o reloj: gestionar las prioridades no el tiempo

Valorar mi tiempo: cómo lo utilizo, cómo lo gestiono

Establecer metas, objetivos y priorizar

¿Necesito reorganizarme?: ejercicio individual y de grupo de reformulación de prioridades profesionales.

El ciclo de las cinco etapas.



# Contenidos a trabajar

## La comunicación como fuente de energía positiva

Zonas de percepción de la realidad

Necesidades individuales y motivación

Base y Fase de nuestro comportamiento

Circuitos improductivos y de estrés en los que entramos a partir de nuestra forma de comunicarnos.

## Energía personal y nutrición

Hábitos alimenticios que disminuyen o aumentan nuestra energía personal

Comer, nutrirse o alimentarse

Auto cuestionario de hábitos y prácticas

Sugerencias para una alimentación potenciadora de nuestra energía profesional.

## Elaboración del plan de desarrollo personal

# Metodología

El programa de trabajo tiene una componente del 70% en trabajos prácticos individuales y en grupo y, aproximadamente, un 30% restante en aportar metodología y marco conceptual imprescindible para la correcta asimilación de los contenidos del taller.

La adecuada combinación de prácticas vivenciales con la presentación, en coloquios dirigidos, de las ideas fundamentales, suponen una metodología excelente para alcanzar los objetivos del programa.

Las prácticas vivenciales tienen que ver, todas ellas, con la mejora del nivel de energía personal, restablecimiento del equilibrio interior personal y con la percepción de compatibilidad entre objetivos profesionales y autocontrol personal (pensamiento-emoción-comportamiento).



# ¿Tienes alguna duda?

## Contáctanos

### Madrid

C/ Andalucía n5, Portal 6 , 4 A  
28760, Tres cantos (Madrid)  
iddinfo@iddconsultoria.com

### Castilla León

Paseo de Carmelitas, 35/39 7º  
37002 Salamanca  
iddinfo@iddconsultoria.com

### Barcelona

C/ Bori i Fontestà, 16  
08021 Barcelona  
iddinfo@iddconsultoria.com

### Baleares

C/ Sant Jaume, N.9 Piso 3º  
07003 Palma De Mallorca (Baleares)  
Iddinfo@Iddconsultoria.com

**idd**   
innovación desarrollo directivo