



# “ES-4”: más allá del ES-trés

Un enfoque práctico e innovador para la gestión del estrés desde la experiencia de dos médicos con aportaciones únicas en el tema

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- 1.- Aprender a gestionar adecuadamente los niveles de energía y estrés, desde la propia autoconsciencia e identificación de los propios generadores de estrés y causas de pérdida de energía.
- 2.- Comprender las bases neurofisiológicas del estrés, así como los factores internos personales y externos (del entorno) desencadenantes del mismo.
- 3.- Aprender a gestionar los factores personales internos (equilibrio, estado mental, creencias, estado emocional y autoestima) como claves esenciales para afrontarlo.
- 4.- Desarrollar recursos para afrontar el estrés y las situaciones de alto reto, e incorporar técnicas de recuperación de energía y equilibrio.

## DIRIGIDO A

Cualquier directivo o profesional que quiera mejorar sus niveles de energía, rendimiento, calidad de vida y salud en el trabajo.

**Mañana**

**Tarde**

	<b>BASES NEUROFISIOLÓGICAS, EQUILIBRIO Y GESTIÓN DEL ESTADO INTERNO</b>	<b>POTENCIANDO RECURSOS DE AFRONTAMIENTO Y PLAN PERSONAL</b>
<b>MAÑANA</b>	<p>9:30 -11.00:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del Programa</li> <li>• ¿Qué es el estrés?</li> <li>• El estado de equilibrio, centramiento y plenitud de recursos vs el distrés</li> <li>• Comprensión de las bases neurofisiológicas del estrés:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- El impacto del estrés en nuestro organismo y mente</li> </ul> </li> </ul> <p>11.00-11.30 Coffe Break</p>	<p>15.00-16.30:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontando el estrés: reformular el proyecto de vida, como punto de partida</li> <li>• La reducción de compromisos adaptativos innecesarios</li> <li>• Desarrollo de otros recursos de afrontamiento:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asertividad</li> <li>- Relajación bajo presión</li> <li>- Relación con el tiempo</li> </ul> </li> </ul> <p>16.30-17.00 Coffe Break</p>
<b>TARDE</b>	<p>11.30- 14.00:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendiendo a leer nuestro cuerpo</li> <li>• Gestión del estado mental interno:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensamiento positivo</li> <li>- Autoconcepto, actitudes y creencias que hacen perder energía</li> </ul> </li> <li>• Gestión del estado emocional</li> <li>• Los factores del entorno y cómo nos relacionamos con ellos.</li> <li>• Recuperando energía. Conectando con mis recursos internos</li> <li>• Técnicas y prácticas para afrontar el distrés</li> </ul>	<p>17.00_18.30:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de autestima como pilar de afrontamiento y base de equilibrio</li> <li>• La ilusión del control y la movilización de apoyo de los demás</li> <li>• El desarrollo de valores "anti-estrés". Los valores "H":               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Humildad</li> <li>- Humor</li> <li>- Honestidad</li> </ul> </li> </ul> <p><b>DESARROLLO DE PLAN DE ACCIÓN PERSONAL DESDE EL AUTODIAGNÓSTICO</b></p>
	<b>Mario Alonso Puig</b>	<b>Salvador García</b>



Mario Alonso Puig



Salvador García

Con anterioridad al comienzo del curso los participantes deberán cumplimentar un test para auto- diagnosticar sus generadores de estrés que les servirá para personalizar el aprendizaje

Lugar: Universidad Francisco de Vitoria. Horario de 9:30-18:30.  
Confirmaciones: Eduardo Gutiérrez del Álamo. Tlf: 91 709 14 00.  
E-mail: e.gdelalamo@iddiufv.es

14.00-15.00: Almuerzo

## CURRICULUM PONENTES

**ALONSO PUIG, MARIO** Médico Especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, Profesor visitante de Harvard University Medical School y miembro de la New York Academy of Sciences y de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Profesor visitante de la escuela de negocios de INSEAD. Profesor del Instituto de Desarrollo Directivo Integral (IDDI) de la Universidad Francisco de Vitoria, y Codirector del PIDD, Programa Internacional de Desarrollo Directivo de la Universidad Francisco de Vitoria. Es experto en Liderazgo, Comunicación e Innovación.

**GARCÍA, SALVADOR** Doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Barcelona con una tesis cum laude sobre estrés e incontrolabilidad, Especialista en Medicina Interna-Psicosomática y en Medicina de Empresa. Diplomado en Formación y Desarrollo de Directivos por la Universidad de Harvard, EEUU. Profesor titular de Psicología Social de la Universidad de Barcelona. Aplica su experiencia como psicoterapeuta y médico de empresa en proyectos de humanización y cambio cultural de organizaciones empresariales. Escritor, conferenciante y consultor internacional. Colaborador académico de ESADE y otras escuelas de negocio. Autor inicial del modelo de la "Dirección por Valores". Impulsor del movimiento eutópico: "otra empresa es posible : otro mundo es posible". asiduo colaborador del Instituto de Desarrollo Directivo Integral (IDDI) de la Universidad Francisco de Vitoria.