

# TALLER: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR LABORAL

Gabriela Murillo +506 71361899

Noelia Céspedes +506 88360502

info@coachgabrielamurillo.com

[www.coachgabrielamurillo.com/empresarial](http://www.coachgabrielamurillo.com/empresarial)

---

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral es una de las principales causas de disminución en la productividad y el bienestar de los colaboradores. Este taller está diseñado para proporcionar estrategias prácticas que ayuden a gestionar el estrés, mejorar el equilibrio emocional y fomentar un ambiente de trabajo saludable. A través de técnicas efectivas, los participantes aprenderán a manejar la ansiedad, prevenir el burnout y optimizar su bienestar laboral.

## OBJETIVOS DEL TALLER

- Identificar las principales fuentes de estrés laboral.
- Aplicar técnicas para gestionar la ansiedad y la presión laboral.
- Fomentar un equilibrio entre vida personal y profesional.
- Desarrollar estrategias para prevenir el burnout.
- Promover una cultura organizacional orientada al bienestar.

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Profesionales que enfrentan altos niveles de estrés en su entorno laboral.
- Equipos de trabajo que buscan mejorar su bienestar y productividad.
- Empresas interesadas en promover la salud mental de sus colaboradores.
- Líderes y gerentes que desean implementar estrategias de bienestar corporativo.
- Cualquier persona interesada en mejorar su equilibrio emocional en el trabajo.

---

# MÓDULOS DEL TALLER

## DURACIÓN 3 HORAS

### Módulo 1: Comprendiendo el estrés laboral

- Qué es el estrés laboral y cómo afecta el rendimiento.
- Diferencia entre estrés positivo y estrés negativo.
- Identificación de fuentes de estrés en el trabajo.

### Módulo 2: Técnicas de relajación y manejo del estrés

- Respiración consciente y mindfulness en el trabajo.
- Técnicas de relajación rápida para reducir la tensión.
- Ejercicios de desconexión mental y autocontrol emocional.

### Módulo 3: Prevención del Burnout

- Cómo reconocer las señales tempranas de agotamiento.
- Estrategias para evitar el desgaste emocional.
- Establecimiento de límites saludables en el trabajo.

### Módulo 4: Gestión del tiempo y productividad sin estrés

- Planificación y organización efectiva del trabajo.
- Delegación de tareas y gestión de prioridades.
- Cómo aumentar la eficiencia sin sacrificar el bienestar.

### Módulo 5: Cultura de bienestar en el trabajo

- Creación de un ambiente laboral positivo.
- Fomento del autocuidado y la empatía en el equipo.
- Implementación de estrategias de bienestar corporativo.

## METODOLOGÍA

- Exposiciones interactivas con enfoque práctico.
- Ejercicios de autoconocimiento y reflexión.
- Dinámicas de grupo para fortalecer el aprendizaje.
- Análisis de casos y experiencias reales.

## EVALUACIÓN Y CIERRE

- Reflexión sobre los aprendizajes adquiridos.
- Elaboración de un plan de acción individual para la gestión del estrés.
- Cierre y entrega de certificados de participación.

## MODALIDAD Y FLEXIBILIDAD

Ofrecemos formatos de trabajo flexibles y adaptados a las necesidades de cada empresa:

- Presencial en las instalaciones de la empresa.
- Virtual a través de plataformas interactivas.
- Modelos híbridos combinando ambas opciones.

El contenido presentado es el estándar más solicitado, sin embargo, el taller puede adaptarse según las necesidades específicas de cada empresa o equipo. Se pueden modificar los temas y profundizar en áreas específicas según los objetivos de los participantes.

## CONTACTO Y SIGUIENTES PASOS

Nos encantaría colaborar con su empresa para mejorar el bienestar y el rendimiento de sus equipos. Contáctenos para una reunión inicial donde podremos diseñar una propuesta personalizada alineada a sus objetivos organizacionales.

✉ Correo: [info@coachgabrielamurillo.com](mailto:info@coachgabrielamurillo.com)

☎ Teléfono 1: +506 71361899 Gabriela Murillo

☎ Teléfono 2: +506 88360502 Noelia Céspedes

🌐 Sitio web: [www.coachgabrielamurillo.com/empresarial](http://www.coachgabrielamurillo.com/empresarial)

Estamos listos para ayudarles a construir una cultura empresarial más saludable, motivada y exitosa.