

SOBRECARGA

**MANEJANDO EL ESTRÉS
PARA LOGRAR LAS METAS**

“Fue una experiencia maravillosa.”

Asunción Rodríguez
Manager HR - Fresenius Kabi

CRONOS
CONSULTING & TRAINING

Testimonio del curso:

Asunción Rodríguez

Manager HR
Fresenius Kabi



¡Una experiencia maravillosa!

“Aprendí que canalizando de manera correcta el estrés puedo lograr resultados extraordinarios. Aprendí las técnicas para desactivar de mí, mi equipo, mi pareja y mi familia el estrés tóxico que crea conflictos, enfermedad, desarmonía...etc. Aprendí que, aún en medio de la situación más estresante puedo aplicar los tips aprendidos en el taller y convertir esa energía tóxica en energía productiva. Lo más importante, estas técnicas me darán resultados en mi vida profesional y en mi vida personal”

Líder mundial en tecnología de transfusión.



Para más información visita www.cronosc.com y podrás conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.



¿Se siente paralizado? ¿No está avanzando como quisiera en el logro de resultados y metas? ¿Se siente agobiado por la carga de trabajo o por no estar haciendo nada? ¡El seminario **SOBRECARGA**, es la solución!

Los **cambios** que están afectando el mundo, han traído nuevos retos a las personas, las empresas y sus equipos de colaboradores, lo cual ha creado nuevos niveles de estrés en la gente, que afectan su desempeño.

SOBRECARGA, está basado en estudios científicos y ayuda a los participantes a avanzar en el logro de los resultados esperados en su trabajo y en su vida, mediante el uso de herramientas probadas para: manejar, prevenir y sacarle provecho al estrés en tiempos difíciles.

Este seminario – taller, marcará un antes y un después tanto a nivel individual, como a nivel del equipo de trabajo de su organización.

Objetivos:

1

Ayudar al participante a desarrollar una **comprensión** concreta sobre el **estrés**, sus efectos y como **impacta** la actitud de perseguir **metas** en momentos de crisis.

2

Desarrollar la habilidad para **manejar el estrés** en medio de situaciones adversas, a fin de **impulsar las decisiones** que influirán positivamente en los resultados esperados.

3

Proveer herramientas para **prevenir el estrés**, tanto a nivel laboral, como personal.

4

Brindar herramientas para **identificar y manejar los estresores** que puedan afectar su calidad de vida y afectar el **logro** de sus metas.

5

Comprender como **sacarle provecho al estrés** en medio de situaciones que no se pueden controlar.

Para más información visita www.cronosc.com y podrás conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.



Dirigido a:

Todo aquel que esté enfrentando grandes retos en el logro de sus objetivos y desee hacer ajustes que lo encaminen a lograr sus metas.

Todo equipo que desee encontrar las oportunidades que presentan las crisis a fin de tomar las acciones para aprovecharlas “ahora”.

Contenido:

- 1 La dinámica del logro de metas.
- 2 El estrés y su impacto en nuestras vidas.
- 3 ¿Cómo manejar el estrés?
- 4 Manejando obstáculos que no puedo controlar?
- 5 ¿Cómo prevenir el estrés?
- 6 ¿Cómo usar el estrés a mi favor para el logro de metas
- 7 Dinámicas y ejercicios.

Competencias:

- 1 Orientación al logro
- 2 Liderazgo
- 3 Autoconocimiento
- 4 Trabajo en Equipo
- 5 Autocontrol
- 6 Impacto e Influencia



Metodología:

- Charlas cortas, revisión de casos, ejercicios, dinámicas, solución de problemas, interacción, diversión.
- En la actualidad estamos impartiendo el SOBRECARGA, vía internet en vivo, usando la plataforma Zoom y otras herramientas adicionales.



Notas:

- Es preferible que los participantes usen laptop.
- Vía Zoom.
- Se enviará material de apoyo.
- Hojas de ejercicio deben ser impresas antes del curso.
- **Horario:** De 9:00AM a 12:30PM (Incluye receso)



Costo por participante:

US\$125.00

Descuento por grupos.

Incluye:

- Material de apoyo (enviado por e-mail)
- Certificado de participación.

Para más información visita www.cronosc.com y podrás conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.

Registro:

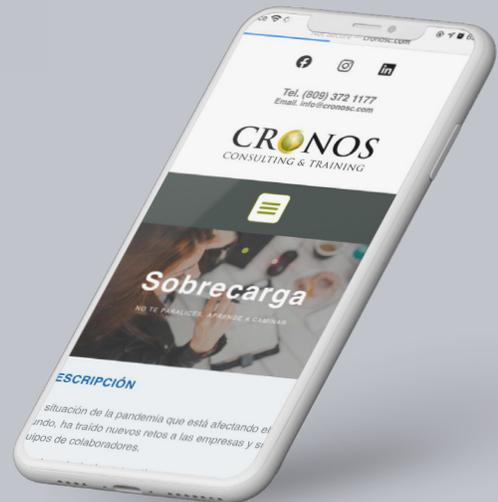


wjaquez@cronosc.com
cronosct@Gmail.com
Tel: 809-372-1177

www.cronosc.com

Formas de Pago:

- Cheque
- Tarjeta VISA o Master Card
- Transferencia Bancaria
- Paypal



Cronos Consulting & Training

Banco Popular

Cuenta: 738542091 / (corriente)

RNC: 101838582

Para más información visita www.cronosc.com y podrás conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.

Sobre Nosotros:

Cronos Consulting & Training (Cronos) es una firma de consultoría internacional, especialista en desarrollo e implementación de estrategias de negocios, desarrollo organizacional, equipos de alto rendimiento, liderazgo y finanzas.

Ayudamos a nuestros clientes de diferentes sectores e industrias a identificar sus oportunidades de mayor valor, hacer frente a sus retos más críticos y a transformar sus organizaciones.

Nuestro enfoque personalizado combina un profundo conocimiento de la dinámica de las empresas y sus mercados, con una estrecha colaboración a todos los niveles de la organización. Esto contribuye a que nuestros clientes logren una ventaja competitiva sostenible, construyan organizaciones más capaces, y aseguren resultados duraderos. Fundada en 1996 en New York, USA.

Para más información visita www.cronosc.com y podrás conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.

Randy Guillén

Consultor especialista en Desarrollo Organizacional, Estrategias de Negocios, Servicio al Cliente y Equipos de Alto Rendimiento. Con más de 20 años de experiencia trabajando en empresas de diferentes industrias tanto en Estados Unidos como en Latino América.

En 1994, como Vicepresidente de Uptown Mobile Communications, Inc., creó y desarrolló un mercado de 12 millones de dólares anuales, para NYNEX Mobile Communications (hoy Verizon Wireless) en el estado de New York.

Tiene más de 22 años trabajando como asesor y facilitador, con empresas como: Abott Hospital, UNICEF, Edward Life Science, Banco Popular, BID, UNIBE, Fenwal, Medtronic, Fresenius - Kabi, APAP, BanReservas, Grupo Ramos, CEMEX, entre otras.

Guillén es casado, con 7 hijos. Estudió ingeniería electrónica y tiene un mastery in business de la New York University (NYU) de Estados Unidos de Norte América.





Algunos de nuestros Clientes:

Microsoft

AVON

unicef

ConvaTec

Fenwal

Medtronic

Abbott
A Promise for Life

**FRESENIUS
KARI**

CEMEX

Applebee's
GRILL + BAR

BANRESERVAS
El banco de los dominicanos

BID
Mezclando vidas

**CERVECERIA
NACIONAL
DOMINICANA**

UNIBE
LEADING GLOBAL EDUCATION

POPULAR

BON

aecid

**ASOCIACION POPULAR
DE AHORROS Y PRESTAMOS**

RAMOS
S&P

PAGÉS

Edwards Lifesciences

Para más información visita www.cronosc.com y podrás conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.

Otros cursos de Cronos:



Seminario TIME: Ayuda a los participantes a **lograr sus metas**, enseñándoles a hacer más en menos tiempo y a establecer un **balance entre su vida personal y profesional**. Provee herramientas que le ayudarán a **establecer prioridades**, planificar y ejecutar para sacarle mayor provecho al tiempo.



Manejando Exitosamente Equipos de Trabajos Virtuales: Aprenda como producir **resultados extraordinarios** con equipos de trabajo virtuales. Trabajar remotamente de manera exitosa requiere una combinación de herramientas, **habilidades y mentalidad**. Diferentes escenarios, demandan diferentes combinaciones. Ofrece un plan completo para optimizar el éxito de los equipos al respaldar a cada miembro en cada equipo, incluyendo: empleados, gerentes, equipos de proyectos, organizaciones y los dueños que luchan por **ahorrar dinero** y atraer los **mejores recursos**.



Pensamiento Estratégico: Aprenda el proceso de pensar de forma estratégica, a fin de **producir los resultados deseados del negocio**, haciendo uso de los recursos disponibles. Seminario / Taller, adaptado a estos tiempos.



Finanzas personales: aprenda la ciencia de manejar un presupuesto, a fin de vivir la vida, pagar deudas y ahorrar, aun cuando los recursos son limitados.



Bienestar matrimonial – Productividad Laboral: Cuando el matrimonio va bien aumenta la probabilidad de mayor desempeño en el trabajo. En este seminario taller, los participantes **participan con sus conyugues** en una experiencia que impactará su vida laboral y matrimonial.

Contáctate con Nosotros

cronosct



cronosconsulting



Cronos Consulting & Training



809-372-1177



wjaquez@cronosc.com



www.cronosc.com



CRONOS
CONSULTING & TRAINING

Para más información visita www.cronosc.com y podrás
conocer nuestro equipo, cursos, próximos eventos y más.