



PROGRAMA PAS

El programa:

- conceptos generales de stress. Distinción entre distres y eustress. Bases fisiológicas del distres. Síntomas
- Práctica. El desarrollo del observador. Mapeo del cuerpo. Inventario
- Bases neurológicas de la meditación. Respiración conciente.
- Carga y sobre carga exigencia. Hombros y cuello,
- Mente- silencio y presencia. Volver al eje y a los apoyos
- Emociones: Gestión emocional. Distinción entre lo existencial (estoy enojado) y lo experiencial (estoy experimentando enojo). Expresión de las emociones
- comunicación y contacto; escucha atenta.
- compasión
- empatía

Modalidad:

Se propone una modalidad de taller que puede variar en la frecuencia y duración de la propuesta.

En todos los casos los temas centrales propuestos son:

1- Módulos de cuatro encuentros de dos horas de duración en clase grupales con un frecuencia semanal.

2-Jornadas intensivas con una duración de entre cuatro y seis horas tomando como eje los mismos temas.

Ambas propuestas se pueden incluir en otros programas ofrecidos por la institución

Beneficios del programa para la empresa

- Ø El bienestar corporal y general mejora la disponibilidad hacia el trabajo.
- Ø Mejora los vínculos entre los participantes
- Ø Mejora la concentración y el rendimiento
- Ø Disminuye y previene enfermedades reduciendo así el ausentismo y licencias.

Se hará un cuestionario antes y después del programa para evaluar los cambios producidos.