

AUTOGESTIÓN EFECTIVA DEL ESTRÉS

WORKSHOP PARA GRUPOS



¿Por qué estrés?

El estrés es un mecanismo natural que tiene nuestro organismo para “defenderse” de las distintas situaciones que percibe como amenazas, las cuales vamos enfrentando día a día como seres humanos.; en lo personal, profesional, y socialmente.

Simplemente, que, muchas veces ese estrés comienza a llegar a niveles altos; y allí es cuando sentimos sobrecarga física, mental, o emocional.

¿Cómo impacta la sobrecarga de estrés en el desempeño de una persona?

Vamos **perdiendo entusiasmo**, sentimos cada vez más cansancio, o una sensación de no llegar a cumplir nuestras metas y objetivos. Esto desencadena en diversas manifestaciones tanto a nivel físico, como a nivel mental y emocional.

Sobre Autogestión efectiva del estrés

En este Workshop repasaremos los conceptos básicos relacionados al estrés: qué es, cómo nos afecta, y lo más importante como auto-gestionarlo.

Abordaremos recursos terapéuticos concretos, diseñados para gestionar el estrés en varias de sus manifestaciones (**falta de foco, agobio, dificultades digestivas, migrañas, ansiedad**)

Al finalizar el Workshop, cada participante contará con conocimientos prácticos para auto-gestionar sus niveles de estrés.



Duración & formato

Workshop teórico-vivencial de 60 minutos, dividido en tres partes.

Parte I - Charla dinámica en formato taller interactivo para comprender qué es el estrés, y como nos afecta a nivel individual y colectivo.

Parte II - Una presentación vivencial de las herramientas aplicables a la gestión del estrés*

Parte III - Espacio de preguntas e intercambio.

**Herramientas aplicables a la gestión del estrés.*

Consciencia & liberación de estrés físico – Una técnica para auto-reconocer tensiones y molestias seguida de ejercicios relajantes de pie y en silla.

Acupresión – Una herramienta para facilitar la circulación, la oxigenación y mejorar postura, digestión y otros aspectos de la salud.

Breathwork – Técnicas de respiración consciente, que se aplican para soltar tensiones físicas, mentales y emocionales.

Meditación – Con foco en la liberación del estrés, esta práctica de meditación activa, nos ayuda a tener calma y claridad.

Inversión

A cotizar dependiendo de locación, formato (online o presencial), y cantidad de participantes.



"Lo que más me ha gustado del trabajo que Nadia realiza, es su sencillez y honestidad a la hora de vincularse con el otro, que hacen que la confianza surja fácilmente."

Clara Cortabarría, Psicóloga

"Nadia transmite sus conocimientos desde un lado humilde y simple. Ha sido gran fuente de inspiración y los encuentros que hemos tenido me han servido mucho. Todo lo trabajado juntas me sigue influyendo mucho hasta el día de hoy".

Estefanía Galli, Médica Psiquiatra

"Nadia trabaja con mucha suavidad y calidez. Hace sentir que estamos de igual a igual. Sinceridad, respeto y humildad es lo que más me gusta de su trabajo".

Carmela Carballo, Bióloga y Docente.

"Nadia transmite paz, confianza, inspiración, autenticidad. Desde su profesionalismo y cuidado transmite herramientas simples pero super poderosas y te muestra desde su experiencia que es posible. Brinda un tiempo de calidad y cuidado."

Psic. Mariela Corrales, Gerente de atención al cliente, DHL Express

"Cuando la pandemia golpeó por "segunda vez" a nuestro país, me vi en el lugar de mantener a los bailarines unidos y de seguir marcando a fuego el sentido de pertenencia hacia la compañía durante este tiempo de incertidumbre y encarando un trabajo exclusivamente virtual.

Mantener a un bailarín fuera del escenario por tanto tiempo iba a ser una tarea difícil. Necesitaba gente que me ayudara a decirles que todo iba a estar bien.

Que los calmara. Que los contuviera. Y ahí apareció Nadia en mi vida.

Sin dudarle, le escribí pidiéndole ayuda y sin ofrecerle nada a cambio.

Le expliqué la situación y ella simplemente me contestó que sí, que sería un honor ayudarme/los. Le di total libertad para que me sorprendiera con una charla de motivación, un intercambio. Y así lo hizo. Fue hermoso escucharla hablar con la paz que tiene. Fue hermoso ver bailarines conmovidos, escuchándola con tanta atención.

Fue especial verla compartir con tanta generosidad y humildad su sabiduría.....

Muchos de los bailarines quedaron en contacto con ella. Y yo también.

Marcamos sesiones semanales individuales. Me ayudó mucho a comenzar a pensar en mí.

A buscar tiempo para mí. Y a recordarme constantemente que la felicidad está en la simpleza de las cosas. La admiro, le agradezco y espero que siga ayudando desde su lugar a muchas personas así como lo hizo con el cuerpo de baile, así como lo hizo conmigo."

María Noel Riccetto, Directora Artística BNS



NADIA NEDELICHEV

TERAPEUTA • COACH • CREATOR



Nadia comienza su camino a los 14 años en la compañía de su familia, en el rubro marítimo-técnico-comercial. Allí desarrolla su carrera profesional durante 20 años, en distintas posiciones y roles, hasta llegar a la gerencia general. En este camino, comienza a observar patrones y situaciones, relacionados al manejo del estrés, que la llevan a hacer distintas formaciones vinculadas a la salud y el bienestar. A los 34 años deja su puesto en la compañía, y desde entonces acompaña como terapeuta y coach a personas y grupos que buscan vivir con más salud y bienestar. Nadia integra 20 años de recorrido en el mundo corporativo y 10 años de formación terapéutico-vivencial.

WWW.NADIANEDELICHEV.COM

HOLA@NADIANEDELICHEV.COM

099691038

