

TALLER
**“ESTRÉS DIRECTIVO Y COHERENCIA CARDIACA. APRENDE LAS CLAVES PARA
TRABAJAR EN ALTO RENDIMIENTO BAJO PRESIÓN”**

Ciudad Real, 20 de octubre de 2014
Cámara de Comercio e Industria, 17:30 a 20:30 horas

Las personas que están en puestos de responsabilidad, quieren tener éxito en los retos que nos presenta la vida. Las empresas desean profesionales capaces de trabajar con eficiencia. La vida nos demanda más tiempo, más dedicación y, en algunas ocasiones, nos podemos sentir desbordados y no ser capaces de estar a la altura de las circunstancias, lo que provoca que nuestra respuesta a los acontecimientos no sea la que nosotros deseáramos.

En este taller vas a encontrar claves y técnicas para que tu respuesta a los acontecimientos sea la adecuada en todo momento, aprendiendo a sincronizar fisiológicamente tu cerebro y tu corazón y se aprenderán técnicas sencillas, útiles y eficaces de fácil aplicación en la vida actual.

El curso será impartido por D. Rafael Saiz Gamarra, Entrenador de Personas Clave en Alto Rendimiento y Gestión del Estrés Tóxico y Director de la Escuela Superior de coherencia Cardíaca.

Dirigido a

Directivos, autónomos y todas las personas que deseen trabajar de forma constante en alto rendimiento, superando el estrés tóxico que genera necesariamente el trabajo y la vida en general.

Programa

- Ⓢ Evolución humana y estrés. ¡¡¡Por fin entiendo!!!
- Ⓢ Coherencia Cardíaca. ¿Qué es y para qué vale?
- Ⓢ Mediciones de Coherencia Cardíaca durante el taller a algunos de los participantes.
- Ⓢ Horario, tiempo, estrés. Su importancia.
- Ⓢ El corazón. Los últimos avances científicos. ¿Sabías que...?
- Ⓢ Las 6 causas que dificultan que trabajes en Alto Rendimiento.
- Ⓢ Y ahora que ya lo sé, ¿qué hago?. Técnicas, trucos, ejercicios...
- Ⓢ Aprendizaje y práctica de la técnica de Coherencia Cardíaca.

Más información e inscripciones

Matrícula general: 60 €; Asociados de ARHOE, miembros de la Cámara de Comercio y Congresistas (VII Congreso Nacional para la Racionalización de los Horarios): 35; universitarios y estudiantes 20 €).

Deberá realizar la reserva de plaza en el correo Info@horarioespana.es o en formacion@camaracr.org
Más información: 91 426 15 68

[Convocatoria y ficha de preinscripción](#)

En página web www.camaracr.org

Área de Desarrollo Empresarial

Cámara de Comercio e Industria de Ciudad Real

Juana Fernández-Luengo

Teléfono: 926 27 44 44; Fax: 926 25 56 81

formacion@camaracr.org

