



El empleo
es de todos

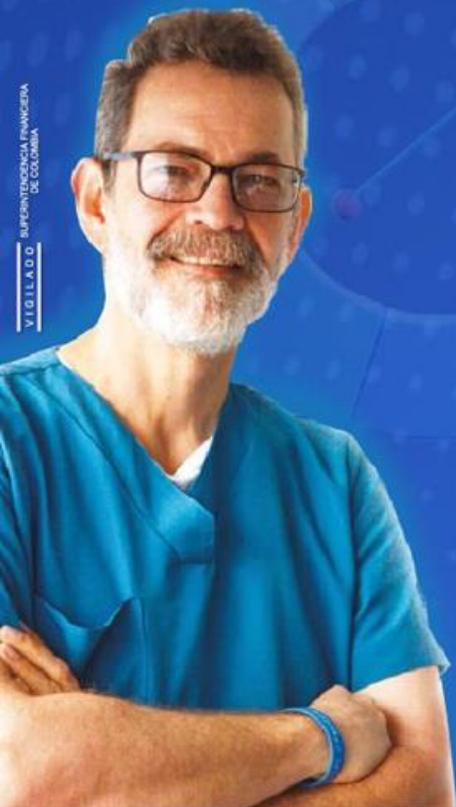
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
MI PYME

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EL ESTRÉS



ESTRÉS

- ✓ *Eustrés*
- ✓ *Distrés*



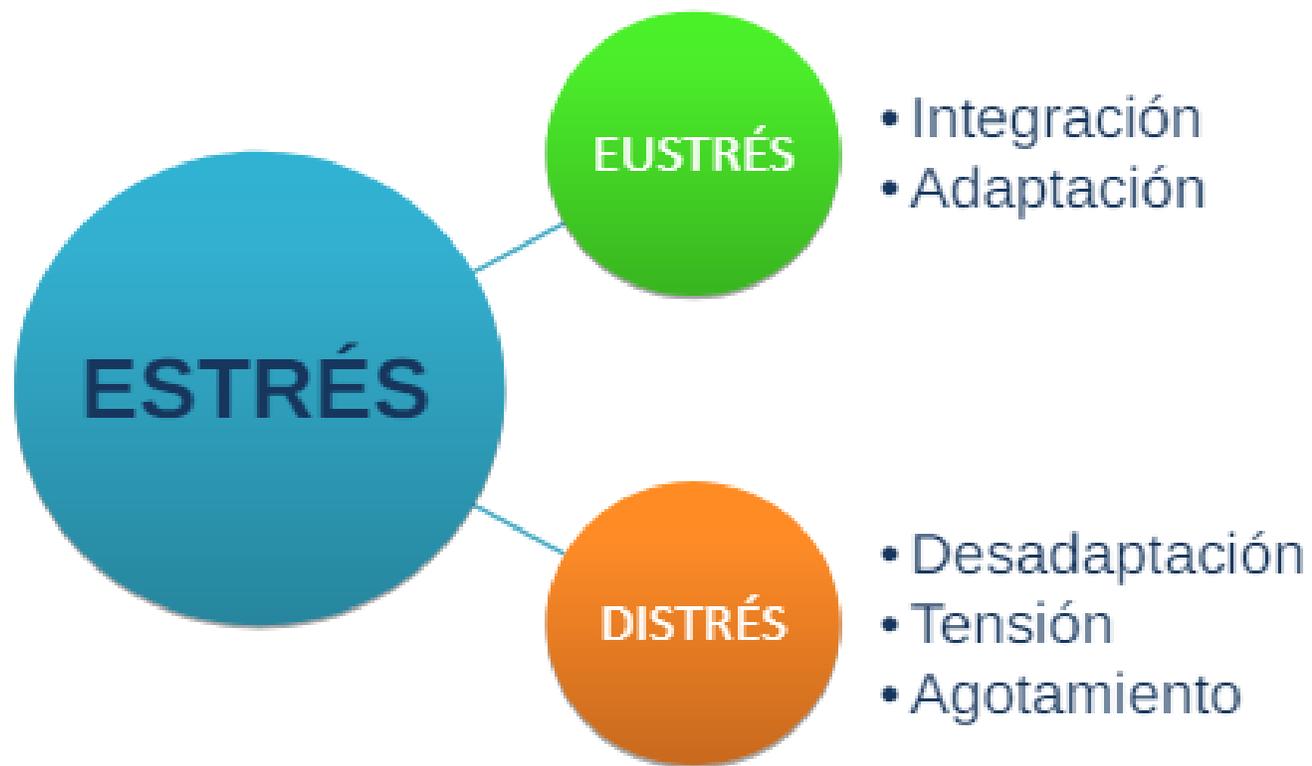


TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

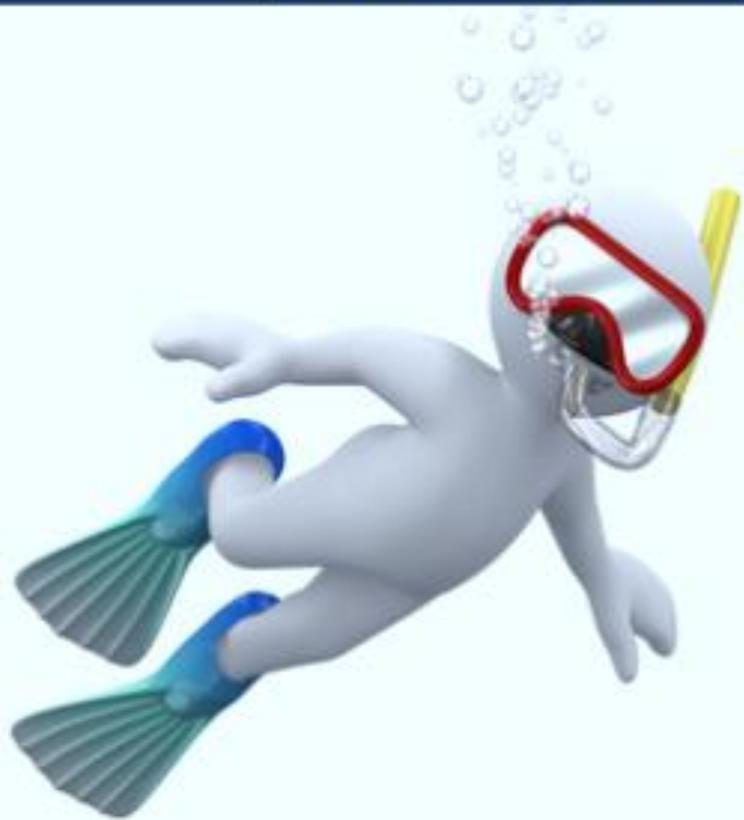
SÍNTOMAS DEL ESTRÉS



✓ *Lucha por la supervivencia*



ADAPTACIÓN



INTEGRACIÓN



MOTIVACIÓN



TRIÁNGULO DEL ESTRÉS



LO QUE TE ESTRESA:



AGENTES ESTRESORES

EL TIEMPO



EL CONTEXTO LABORAL



LAS RELACIONES HUMANAS

- ✓ *Enamorarse*
- ✓ *Desenamorarse*
- ✓ *Contactos sexuales*
- ✓ *Ser padres*
- ✓ *Relaciones de pareja*



LA MENTE SIN CONTROL



- ✓ *Imaginación*
- ✓ *memoria*

LOS CAMBIOS HORMONALES



- ✓ *Desarrollo sexual*
- ✓ *Ser madre*
- ✓ *Menopausia y andropausia*



LA INCERTIDUMBRE



- ✓ *La certeza*
- ✓ *Las cosas pendientes*

LAS DIETAS

- ✓ *El apetito*
- ✓ *Combatir el distrés del cambio alimentario*



EL DINERO



✓ *Prosperidad*

LA NECESIDAD DE...



LAS PÉRDIDAS

- ✓ *El duelo*
- ✓ *Las tareas del duelo*



¿CÓMO MANEJAMOS ESO QUE ESTAMOS SINTIENDO?



**MECANISMOS DE ADAPTACION
CONSCIENTES**



CONTROL, COMPROMISO Y DESAFÍO



- ✓ *Compromiso*
- ✓ *Control*
- ✓ *Desafío*

EL AGRADECIMIENTO



RESPIRACIÓN CONSCIENTE



✓ *Pasos*

✓ *Los cuatro tiempos*



VALORES ESPIRITUALES

RISA, FELICIDAD, ALEGRIA Y GOZO

✓ *Celebración*



ACTIVIDAD FÍSICA



- ✓ *Ejercicio físico y deporte*
- ✓ *Yoga*
- ✓ *Pilates*
- ✓ *Tai chi chuan y chi kung*

AUTOESTIMA



EL AMOR



FANTASIA, EXCITACIÓN Y RELAJACION



✓ *El descanso*

MEDITACION Y ORACION



✓ *Espiritualidad*

ESTAS LIBRE DE LA TENSION



INTEGRACION



EUSTRÉS, EUSTRÉS, EUSTRÉS



EL LOGRO DE LA COHERENCIA



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

ASÍ QUE.....



EUSTRÉSATE!

*Libérate de la
tensión y goza de tu
vida*





El empleo
es de todos

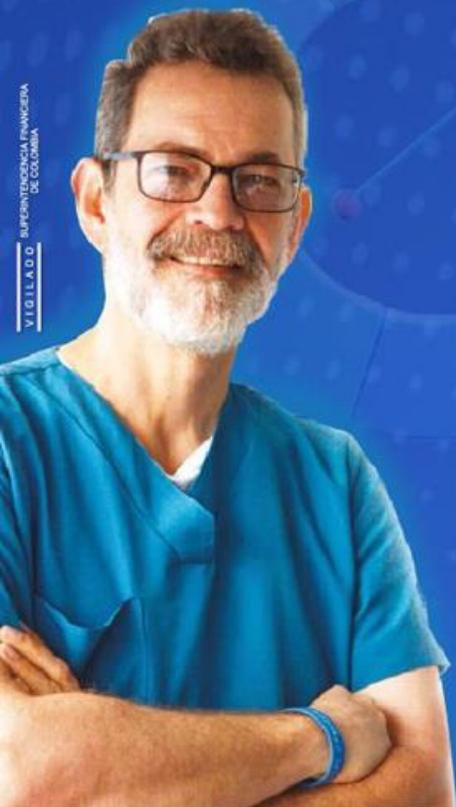
Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
MI PYME

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:

