



TALLER DE

---

# GESTIÓN DEL TIEMPO Y EL ESTRÉS

---

FORMATOS ONLINE Y PRESENCIAL



**Aprende a optimizar tus jornadas,  
mejora tu productividad y ten más  
tiempo para ti.  
Consigue que el tiempo no sea una  
causa de estrés**

El modo en que organizas tu tiempo y dedicación es una de las mayores fuentes de estrés, por ello es esencial **entender dónde se va tu tiempo** y por qué esa sensación constante de escasez de tiempo.

Una vez identificado, podrás ver más claro cuáles son tus prioridades y con ayuda de las **técnicas de gestión de tareas y productividad** que vas a aprender podrás distribuir tu tiempo de una forma más racional y efectiva.

En todo este proceso de identificación y aprendizaje incorporarás **herramientas de control del estrés**, que te servirán tanto a nivel correctivo como preventivo, y que van a permitirte una mente más clara y serena.

## ¿Cuándo acudir a este entrenamiento?

### ***Este taller es para ti si:***

- **Se te pasa el día** sin haber cumplido tus planes y no sabes en qué has empleado el tiempo.
- **Te cuesta** trabajo establecer prioridades
- **Postergas** las tareas en las que no te sientes muy segura
- Tus listas de tareas te **generan ansiedad**
- Te sientes **sobrepasada** por todo lo que tienes que hacer
- Sientes que **no tienes tiempo para ti**
- Acabas el día **agotada** y con la sensación de no haber hecho suficiente

### ***¿Qué vas a conseguir?***

- Vas a **descubrir y entender** en qué se te va el tiempo
- Vas a aprender a **organizarte mejor**, estableciendo prioridades y otorgando tu tiempo a aquello que realmente importa
- Vas a aprender **técnicas de gestión del tiempo**
- Vas a aprender cómo **manejar la procrastinación**, esa tendencia a postergar determinadas tareas
- Vas a entrenarte en hacer pausas de calidad, **prevenir el estrés** o mitigar sus efectos si ya lo padeces, mediante **técnicas de relajación**
- Vas a entrenarte para **enfocarte** en lo que deseas, lo que te va a ayudar a tener la mente clara necesaria para organizarte mejor
- Vas a aprender a reservar un tiempo para el **autocuidado**

**En definitiva, vas a mejorar tu calidad de vida.**



[www.controldelestres.es](http://www.controldelestres.es)



[info@controldelestres.es](mailto:info@controldelestres.es)



692 596 616

## ***Facilitadora***



### ***Luisa Vela Mayorga***

Psicóloga especializada en técnicas de control del estrés y manejo de la ansiedad. Experta en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana por el Instituto Erickson, y Máster en Programación Neurolingüística por IPH. Autora del método de reducción de estrés y bienestar emocional “Auto Relajación Consciente”.

Control del Estrés

INGENIERÍA *para las* EMOCIONES

