



CTRL ALT STRESS

Que bom estar em contato com você e saber do seu interesse pelo nosso curso.

Esse é um curso aberto, ou seja, você terá oportunidade de conhecer pessoas de outras empresas, além de aprender a lidar melhor com as questões do dia a dia que te deixam estressado.

**Ele será realizado nos dias:
05, 12, 19 e 26.08.2020.**

**Teremos três horários à sua escolha:
Manhã: 10 hs
Tarde: 14hs
Noite: 19 hs**

*ENJOYING
CHANGE*

Serão quatro encontros de cerca de 2 hs cada, com a famosa “lição de casa” que faz parte da nossa metodologia.

Afinal, você retém melhor os conhecimentos, quando os coloca em prática. E você terá uma semana para isso!

Você receberá no seu e-mail o material didático, que você pode imprimir para acompanhar cada módulo e anotar do seu jeito todas as informações que vai adquirir.

Além disso, você fará parte de um grupo especial no Facebook, onde poderemos sempre trocar ideias sobre o progresso que cada um tem feito com esse novo conhecimento. E acabará recebendo dicas extras de motivação e apoio, sempre baseadas em nossa metodologia.

O curso acontecerá através do Zoom e você receberá o link do curso através do seu e-mail cadastrado.

O investimento será de R\$2.200,00 por pessoa e poderá ser pago no cartão de crédito, em quantas parcelas você decidir.

Ou através de transferência bancária à vista.

Assuntos que serão abordados:

- A origem do Estresse. História e os 3 tipos de estresse.
Você vai aprender a identificar coisas que te estressam.
- Consequências de ficar estressado por muito tempo (emocionais e físicas).
- Definição de “*burnout*”. Uma doença pouco conhecida, que está incapacitando as pessoas mais geniais de continuar trabalhando.
- Diferentes tipos de estresse e como identificá-los.
Saber identificar o estresse nos outros te ajuda a ter melhores resultados nas suas relações.
- Como nossa visão do mundo determina nosso comportamento e gera estresse.
- Como deixar de ser vítima e se tornar protagonista na luta contra o estresse.
- Como lido com as mudanças a minha volta. Resistir às mudanças, ou estar preocupado demais em acompanhar as mudanças pode te deixar estressado.
- Diferença entre depressão e ansiedade.

- Ferramentas de fortalecimento do ego.
- Formas de tirar proveito do estresse.
- Como se proteger do estresse.
- Exercícios para identificar coisas que nos estressam e como lidar com elas.
- Entender as 3 dimensões do tempo. Identificar em qual estou e como lidar com isso, entendendo sua relação com o estresse.
- Gráfico do estresse negativo. Quais são os acontecimentos do meu dia a dia que me estressam e colapsam.
- Aprenda a usar uma ferramenta de defesa e fortalecimento do ego.
- Ferramenta de inteligência emocional, para identificar meu autocontrole e autoconhecimento.
- Gaps no meu teste de inteligência emocional e como eles me estressam.
- Provocando e domando seu Neandertal, através de um exercício poderoso de autocontrole.

Depois dessa jornada de 4 dias você terá toda a sua vida para ser mais feliz do que nunca, e ainda, influenciar todos à sua volta.

Se você ainda tiver alguma dúvida, não hesite em nos procurar.

Ao final do curso você receberá um certificado de participação e uma bolinha anti-stress para você lembrar da gente!



Estou esperando por você.

Não fique de fora.

Turmas pequenas, para maior aproveitamento de cada participante é uma característica dos cursos da **gustavkaeser**.

E mesmo online isso não será diferente.

Grande abraço

Eduardo Gebara