Club de Marketing de Navarra

Gestión del estrés: equipos resilientes para tiempos de cambio

29 de mayo de 2025, jueves

Inscríbete

Fechas: 29 de mayo, jueves	**Presencial**
Horario: de 9:30 a 12:30 h.	

Inscríbete

Liderazgo transformador: conecta, crece y empodera

Taller 1: Autoliderazgo: conoce tu estilo con GPS	8 de mayo, jueves
Taller 2: Comunicación apreciativa: feedback y feedforward para equipos de alto rendimiento	15 de mayo, jueves
Taller 3. Prevención de conflictos: convierte los retos en oportunidades	22 de mayo, jueves
Taller 4. Gestión del estrés: equipos resilientes para tiempos de cambio	29 de mayo, jueves

En un entorno laboral en constante cambio, el liderazgo ya no se trata solo de dirigir, sino de transformar, conectar y empoderar a los equipos. Este ciclo de talleres está diseñado para equipar a los líderes del presente con las habilidades que necesitan para ser los líderes del futuro: aquellos que lideran desde la autocomprensión, comunican con impacto, gestionan conflictos como oportunidades y crean ambientes resilientes ante el estrés.

Cada taller es un eslabón de una cadena, donde el autoliderazgo se convierte en la base para una comunicación efectiva que refuerza las relaciones dentro del equipo, evitando conflictos que podrían frenar el rendimiento. Todo esto se complementa con la capacidad de gestionar el estrés de manera colectiva, favoreciendo la resiliencia y el bienestar.

El propósito es claro: crecer juntos como equipo, alcanzar el máximo potencial y afrontar los retos con una mentalidad de innovación, bienestar y eficacia. Cada herramienta, concepto y práctica que compartimos en estos talleres tiene **un solo objetivo: potenciar tu liderazgo y el de tu equipo de manera coherente, sostenible y alineada con los retos de un entorno empresarial cada vez más exigente** .

El estrés no es solo una carga personal, sino un desafío colectivo que afecta la dinámica del equipo. Este taller está diseñado para equipar a los líderes con herramientas para no solo gestionar el estrés personal, sino para crear equipos resilientes capaces de enfrentar la incertidumbre sin perder la calma ni la productividad. La resiliencia es la nueva competencia clave para afrontar los cambios constantes.

PROGRAMA

- El estrés en el trabajo: un reto colectivo
- Cómo afecta el estrés a las personas y a los equipos.
- Técnicas para reducir el estrés personal y grupal
- Transformando el estrés en resiliencia
- Cómo adaptarse a la presión, mantenerse centrado y promover una mentalidad positiva.
- Bienestar organizacional
- Crear hábitos y rutinas que favorezcan el bienestar de tu equipo de forma continua.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos:

- Identificar las fuentes de estrés: Cómo afectan el estrés y la incertidumbre a ti y a tu equipo.
- Herramientas para reducir el estrés personal y grupal: Técnicas simples para reducir la tensión y mejorar el bienestar.
- Crear equipos resilientes: Desarrollar la capacidad de tu equipo para adaptarse a los cambios y desafíos sin perder la motivación.
- Bienestar como estrategia: Implementar prácticas saludables que favorezcan el rendimiento sostenido.

Dirigido:
Posiciones directivas y personas que coordinan equipos

Ponentes

Nora Reta Almárcegui

Es una profesional con más de 20 años de experiencia en recursos humanos, enfocándose en gestión del cambio, desarrollo organizacional, selección de personal y headhunting. Como Socia Directora en Montaner & Asociados Navarra, dirige estrategias para clientes que van desde PYMES hasta grandes empresas, facilitando la adaptación al cambio y el desarrollo profesional.
Nora es coach certificada por ASESCO y profesora en el Máster de Dirección de Personas en las Organizaciones de la Universidad de Navarra.
Ha diseñado programas de formación y coaching, destacando en habilidades directivas y liderazgo. Apasionada por el desarrollo personal y profesional, colabora con diversas entidades, buscando siempre fomentar organizaciones humanas e innovadoras.

Fechas:
29 de mayo, jueves

Número de sesiones:
1

Horario:
de 9:30 a 12:30 h.

Número de horas:
3

Presencial
Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

100% subvencionado

Para más información:
948 290155

Inscríbete