

CONFERENCIA  HACKEA el estrés 

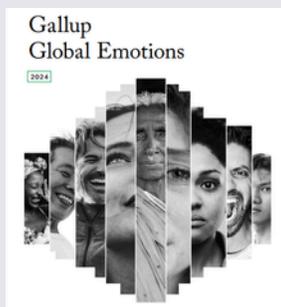
## LO QUE NO SABES DEL ESTRÉS Y CÓMO HACKEARLO

Una conferencia magistral que revela

- por qué las estrategias tradicionales de **manejo del estrés** no funcionan y
- **cómo lograr** la **calma** y **productividad**



**IDEAL PARA JORNADAS DE BIENESTAR, SALUD MENTAL, PREVENCIÓN DEL BURNOUT O COMPLEMENTO DE PROGRAMAS DE LIDERAZGO CONSCIENTE.**



Esta **conferencia keynote** de 85 minutos (70 min + 15 min Q&A) está diseñada especialmente para **profesionales ocupados** que buscan respuestas científicas y efectivas al **estrés laboral**.

A diferencia de las charlas motivacionales tradicionales, esta conferencia se basa en la metodología de Hackea el Estrés: el único **enfoque integral** que trabaja simultáneamente mente, cuerpo y emociones para **transformar el estrés** en **calma** y **productividad**.

*Según Gallup, el 38% de las personas se siente estresada cada día, y más del 28% sufre burnout frecuente.*

### TEMARIO

- **¿Qué es un cerebro estresado?** Entendamos la biología detrás del estrés en la mente y el impacto en nuestras capacidades y productividad
- **¿Qué es un cuerpo estresado?** Entendamos la fisiología detrás del estrés en el cuerpo y el impacto en nuestra salud.
- **¿Qué estamos haciendo mal?** Entendiendo el estrés crónico y los arquetipos de estresados.
- **¿Cómo hacerlo bien?**
  - Entender cómo vaciar la mente y hacerle un zoom al estresor
  - Cómo activar la respuesta de relajación
  - Cómo aprender a desconectarnos del estrés laboral



# CONFERENCIA HACKEA el estrés

Logra que tus colaboradores tomen **conciencia del impacto del estrés crónico** en su vida diaria y se lleven herramientas **prácticas para autorregularse**.

Empiecen a construir un **lenguaje común** y más empático sobre el **bienestar** dentro del equipo y la organización.



## METODOLOGÍA ÚNICA E INTEGRAL

Trabaja **mente, cuerpo y emociones** para manejar el estrés.



## BASADO EN CIENCIA

Toda la información presentada está basada en **neurociencias** y estudios peer-reviewed.



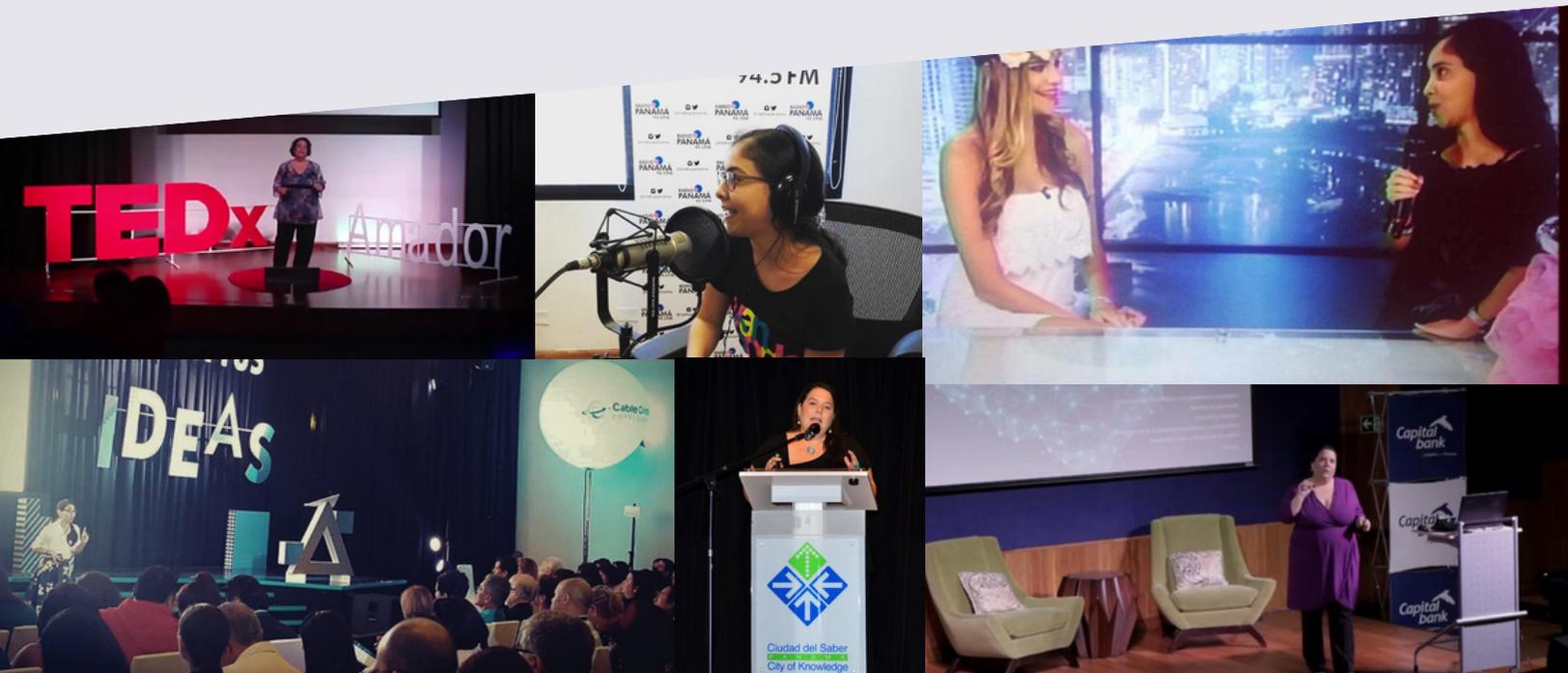
## TÉCNICAS DE INMEDIATA APLICACIÓN

Los participantes salen con herramientas que pueden aplicar el mismo día de la conferencia.



## PARA PROFESIONALES OCUPADOS

Conferencia 100% adaptada a las realidades y desafíos del mundo corporativo



Hablemos



+507 6747-1604



calma@hackeaelestres.com



www.hackeaelestres.com