

PDPAD

Programa de Desarrollo Personal Alta Dirección

Pautas psicológicas para salir victorioso de una crisis

Lugar de la Jornada: Hotel Miguel Ángel. Calle Miguel Ángel, 31. 28010 Madrid

Día: Miércoles, 22 de Abril de 2009

Horario: Jornada intensiva de 16:00 a 21:00 horas

Jornada de Trabajo de Altos Directivos

Agenda: Miércoles, 22 de Abril de 2009

Horas	Temas
16:00- 16:15	Recepción de los participantes y entrega de documentación
16:15-17:00	Perfil humano del directivo en tiempos de crisis. Calidad personal Conferencia Inauguración Dr. Enrique Rojas. Catedrático de Psiquiatría
17:00-17:45	Autoconocimiento y Resiliencia: Gestión del Estrés Dra. Santos. Psiquiatra
17:45-18:15	Coffee-break
18:15-19:15	El Equipo como estado de ánimo Jorge Valdano. Grupo Inmark
19:15-20:00	Gestión del tiempo: de la eficacia a la eficiencia Cristina González-Méndez. Dra. RRHH de Multinacional
20:00-21:00	Herramientas para el equilibrio emocional en tiempos turbulentos Dr. Enrique Rojas. Catedrático de Psiquiatría Sesión final de preguntas y respuestas
21:00	Cata de vinos guiada

Para más información, contactar con

- Dra. Santos 675 558 900
- Secretaría Técnica: Beatriz Lavilla 91 154 1313

Pautas psicológicas para salir victorioso de una crisis

El estrés y la ansiedad van camino de convertirse en auténticas epidemias del siglo XXI. De hecho, afectan al 54 % de la población, aunque sólo acuden a consultas de psiquiatría un 25%. La depresión está posicionándose como una de las primeras causas de baja laboral entre ejecutivos, y el estrés y la ansiedad suelen ser la antesala de esta enfermedad.

Uno de los principales segmentos de población afectados por estas dolencias son los altos directivos de las empresas, **obligados a tomar decisiones clave a gran velocidad**. Esto constituye un perfecto caldo de cultivo para padecer estrés y ansiedad, y más aún si consideramos el actual entorno de crisis económica. Además, **este estrés no se limita al entorno de trabajo, sino que afecta a la vida personal y familiar de dichos ejecutivos**.

Está comprobado que el estrés también **impacta directamente en la cuenta de resultados de las empresas**, debido a una menor productividad.

No obstante, son pocas las compañías y los directivos que se esfuerzan por desarrollar y potenciar herramientas que les permitan **prevenir estos problemas**, aunque esté demostrado que, para las empresas, la inversión en prevención es mucho más eficiente (y, por tanto, con un menor coste económico) que la necesaria para el tratamiento y rehabilitación.

A tal fin, hemos diseñado un Programa de Desarrollo Personal de Directivos que será impartido por prestigiosos profesionales en la materia. Esta jornada de trabajo permitirá a los asistentes:

- Aprender a reconocer las situaciones y entornos que les generan ansiedad
- Distinguir los síntomas del estrés en sus diferentes fases
- Frenar los primeros síntomas, antes de que el problema se agrave, evitando el sufrimiento personal, la reducción de productividad y una futura evolución negativa del problema
- Detectar y gestionar conflictos en los equipos para soportar la presión, conseguir motivar para incrementar la productividad y salir fortalecidos de la crisis

En conjunto, este programa permitirá **desarrollar una personalidad más resistente, tanto en lo profesional como en lo personal**.