



# Conferencia: el coaching, herramienta clave para la gestión del estrés organizacional



## Alejandra Eugenia Rosero Plazas

Experta en formación de adultos utilizando el Modelo Didáctico Operativo y Andragogía. Se especializa en el diseño e implementación de cultura organizacional. Ofrece formación en áreas como, trabajo colaborativo, liderazgo, manejo del tiempo, programación neurolingüística y manejo del estrés.

Psicóloga (Universidad de la Sabana), terapeuta y Master Practitioner en Programación neurolingüística, Avalado por Richard Bandler® y The Society of Neuro-linguistic programming®

### Objetivo:

Brindar a los asistentes herramientas y estrategias de coaching aplicadas a la gestión del estrés en el entorno laboral, promoviendo un bienestar integral y una mejora en el rendimiento profesional en los funcionarios de la Policía Nacional de Colombia

### Temática:

- Breve explicación sobre el concepto de coaching y su creciente uso en el ámbito organizacional.
- Importancia del manejo del estrés en la vida laboral moderna.
- Tipos de estrés y su repercusión.
- Modelo GROW para la gestión del estrés. (ejercicio práctico)