

HARMON

M E T O D O

Método Harmon ®

SEMINARIO DE CONTROL DE ESTRÉS

El ciudadano de Occidente está sometido a una infinidad de situaciones, circunstancias de vida, presiones, demandas y exigencias que lo exponen a una sobrecarga de tensiones y estrés.

Esto afecta su salud física, su capacidad mental, su vida familiar, su capacidad de interrelación con otras personas y su rendimiento laboral (sea físico o intelectual).

Para abordar esta situación desde una perspectiva integradora, un grupo de expertos en diversas áreas desarrolló un método denominado Estilo de Vida Harmon que consiste en una serie de pautas prácticas, científicamente comprobadas, que le permiten a la persona tomar conocimiento de la manera correcta de tratar a su organismo (mente, cuerpo y espíritu), liberándose de tensiones, malos hábitos y adicciones. En este Seminario se aplican las premisas del Estilo de Vida Harmon para aprender a controlar el Estrés.

Nuestro Seminario

Se presenta en **dos modalidades básicas** (adaptables a las posibilidades y necesidades de cada empresa o institución): **en jornada completa** (siete horas, incluyendo almuerzo saludable en su intermedio y coffee break saludable al finalizar la jornada), o en una **jornada simple** (tres horas, incluyendo coffee break saludable al final).

Se basan en la exposición de un profesional, el trabajo grupal, y la elaboración de un proyecto de vida personal antiestrés, el aprendizaje de ejercicios específicos, técnicas de relajación y una dieta especial.

Lugar

El Seminario es dictado corrientemente en el Salón Oval del Hotel Cristal Palace. [www.crystalpalacehotel.com.uy]

Igualmente si la Empresa o Institución contratante del seminario desea realizarlo InCompany en otro lugar o ya posee Salón de Auditorio se adapta el Seminario a sus requerimientos.

Los Participantes

Deben ser, en lo posible, grupos homogéneos con relación al nivel de educación o capacitación o a las características laborales. El seminario se adapta al tipo de público que suele ser en general :

Dirección y Alta Gerencia
Mandos Medios
Personal idóneo

Los Materiales

Se utilizan materiales audiovisuales: pizarra, desarrollo en Power Point.

Se emplea una batería de tests individuales para que cada participante pueda realizar un autodiagnóstico y auto evaluación.

Se entregan materiales impresos con ejercicios prácticos y folletos explicativos individuales con un resumen de los conceptos vertidos durante el seminario e indicaciones sobre los ejercicios respiratorios, las técnicas de relajación y la dieta antiestrés.

La Forma

El seminario es altamente práctico. Se trata de identificar claramente el problema y buscar soluciones aplicables y evaluables en el plazo inmediato.

Se abordan o elaboran los siguientes temas:

1. Definición Operativa del Estrés
2. Características de los Factores Estresantes (las situaciones o circunstancias que nos provocan estrés)
3. Cómo identificar los Factores Estresantes (las situaciones o circunstancias que nos provocan estrés)
4. Cómo saber si son evitables o inevitables
5. Cómo abordar los Factores Estresantes que se pueden evitar
6. Cómo abordar las circunstancias inevitables de la vida
7. Las Diferencias entre el Eutrés y el Distrés
8. Técnicas de Respiración
9. Técnicas de Relajación
10. Cómo evitar las respuestas negativas al Estrés (adicciones)
11. Introducción a la Alimentación Antiestrés
12. Filtros del Espíritu ante las Tensiones de la Vida
13. La Gran solución Filosófica de Hans Selye
14. Cómo armonizar las distintas áreas de la vida personal
15. Cómo rendir más en el trabajo (y a la vez ser un mejor Padre o Madre, un mejor esposo/a , un mejor amigo/a, una persona más equilibrada y feliz).

Dieta Desintoxicante

En los materiales impresos y en la exposición del profesional se destacan los puntos básicos de la Dieta Harmon, un sistema de alimentación natural que tiene el propósito de que el organismo funcione de manera óptima, permitiéndonos vivir más y mejor.

Ejercicios Respiratorios

Se enseñan una serie de ejercicios de respiración, que son un auxilio natural y eficaz en las situaciones estresantes de emergencia. Nos ayudan a reducir tensiones y mejorar la capacidad de trabajo del cerebro.

Ejercicios de Relajación

Se enseñan técnicas sencillas y prácticas para relajar todos los músculos del cuerpo, desde nuestra concepción occidental y científica.

Seminarista

Licenciado Alberto Novell

Experiencia de más de 25 años en el dictado de Seminarios sobre promoción de la Salud en general y aplicada al ámbito laboral



Conductor (orador) de 369 Cursos para Dejar de Fumar

Conductor (orador) de 190 Seminarios de Control del Estrés dados en toda Latinoamericana en países como: Argentina, Paraguay, Perú, Bolivia, Chile y Uruguay

Conferenciante sobre temas de: Prevención para la Salud, Salud Mental, Oratoria, Comunicación, Etc. Miembro de Internacional Commission for Prevention of Alcoholism and Drugdependency (ONU). Miembro Honorario de la Fundación Givré.

Periodista, escritor y columnista en diferentes medios gráficos: Diario El litoral de Santa Fe, Siete Días, Revista Gente, Revista Vivir, Sábado Show (Uruguay), Ecología Internacional (España), El Centinela (EEUU) entre Otros. Más de 1000 Artículos publicados en 26 revistas de Argentina , Uruguay, Brasil, España, México y Estados Unidos.

Licenciado en Periodismo y Comunicación Social. (Universidad John Kennedy. Bs. As).

Licenciado en Teología (Universidad Adventista del Plata. Entre Ríos)

Trabajó como Director de VIDA FELIZ (Publicación periódica de distribución en Latinoamérica)

Trabajó como Director de CUERPO & MENTE EN DEPORTES (Revista de distribución en kioscos)

Trabajó como Director de DEPORTE & SALUD (Revista de distribución en kioscos)

Trabajó como Director de FITNESS (Suplemento de El Cronista Comercial)

Trabajó como Director de VITAL (Suplemento de El País, Montevideo)

Trabajó como Conductor de SALUD, UN MODO DE VIDA (Radio El Mundo FM, Buenos Aires) y Columnista en COMPETENCIA (de Víctor Hugo Morales en Radio Continental, Buenos Aires)

Costos

El seminario está diseñado para ser dictado para un grupo de aproximadamente 30 personas (aunque se puede adaptar el mismo para ser dictado a un número mayor de participantes).

Cuando el número de asistentes es menor a 15 personas se tiene un costo mínimo excluyente de realización del Seminario de 1200 dólares (lo que implica que por un importe menor al mismo, no se realiza).

El costo es de 80 dólares americanos por persona para Empresas en la modalidad de jornada simple (tres horas, incluyendo coffe break saludable al final).

El costo es de 160 dólares americanos por persona para Empresas en la modalidad de jornada completa (siete horas, incluyendo almuerzo saludable en su intermedio y coffee break saludable al finalizar la jornada)

Sí usted pertenece a una **Institución, Cámara o Asociación se puede trabajar en modalidad de convenio y así disminuir el costo del Seminario de Control de Estrés**, no dude en contactarse y le hacemos un desarrollo a medida, tomando en cuenta su situación especial.

Sí usted es un particular y desea tomar el Seminario de Control de Estrés, puede consultar costos a medida y anotarse en el formulario de preinscripción en nuestro Sitio Web www.metodoharmon.com y nos contactaremos con usted para coordinar fechas y horarios.

Consultas

Quedamos a sus órdenes para cuando usted lo entienda pertinente, poder evacuar sus dudas, planteamientos y necesidades específicas.

Pudiendo contactarnos a través del formulario de contacto en nuestra página web del Programa Calidad de Vida Laboral www.metodoharmon.com, o a través de los siguientes datos:

Ing Quím. Carlos Brocca

Gerente Comercial del Programa Calidad de Vida Laboral

Cel.: 099643930

E-mail: cbrocca7@gmail.com