

# Kit personal de Supervivencia

# 1. Creando tu Kit Antiestrés



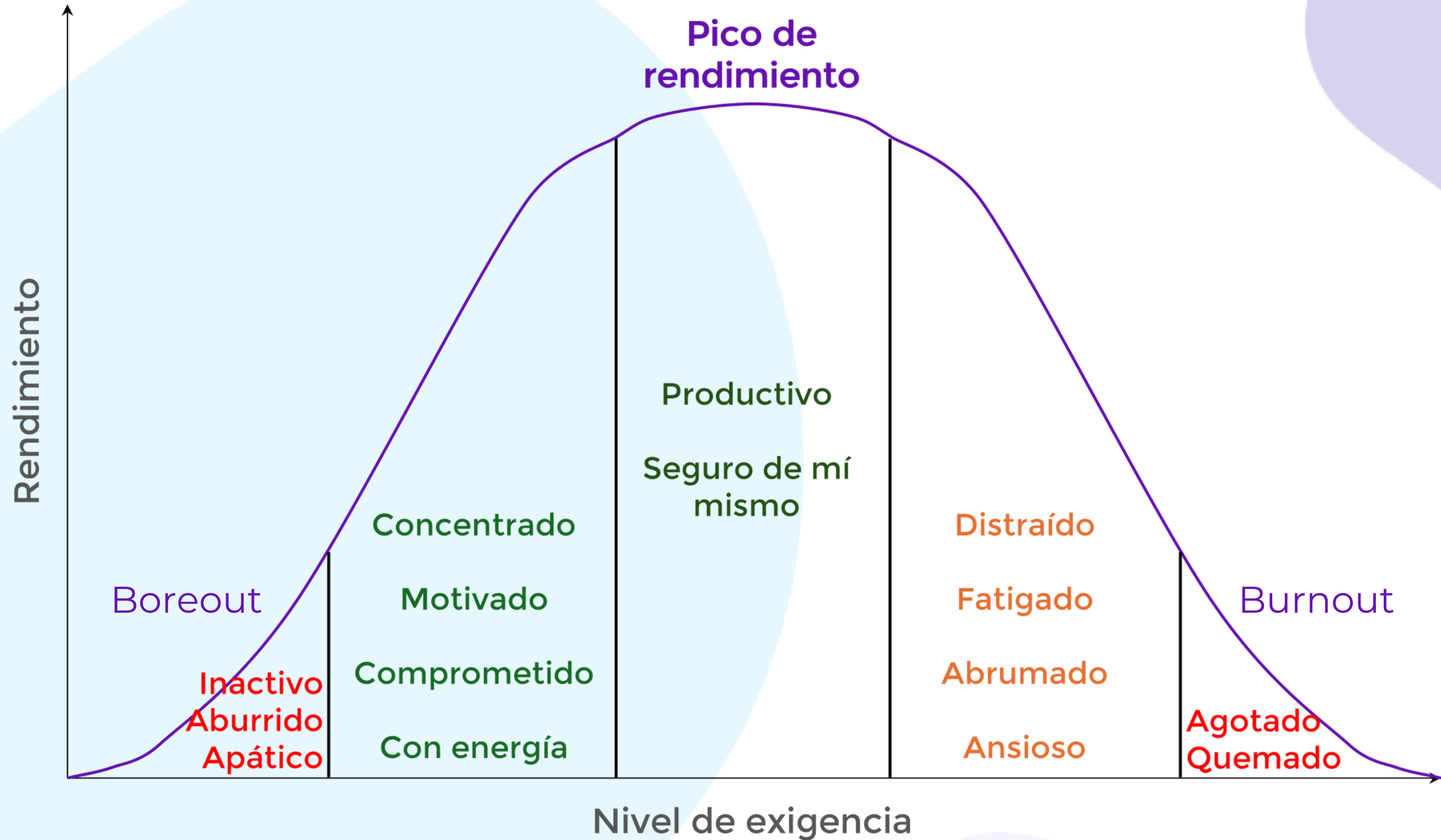
# Poniéndonos en situación



Menti.com  
Código: 2133 9508

Vuestras respuestas

# Curva del estrés



*Requisitos*  
**kit de supervivencia**

**¿Qué descartar o  
soltar de nuestro kit?**



¿Qué meter  
en nuestro kit?

# *Claves autocuidado*

- Hábitos saludables
- Gestión de la energía
- Desconexión digital y del trabajo
- Gestión emocional
- Actitud y pensamientos
- Autoestima y autoconfianza
- Habilidades poderosas y sociales
- Soltar creencias limitantes y sabotadores
- Cuidar relaciones interpersonales / red de apoyo
- Intereses, pasatiempos, aprendizaje
- Disfrute y diversión

# *Claves productividad sana*

**Priorizar**

**Repaso**

**Planificación**

**AUTO  
CUIDADO**

**Organización**

**Comunicación**

# *Claves para tu kit Antiestrés*

## **Qué soltar.**

- Malos hábitos.
- Creencias y autosabotajes.

## **Qué potenciar de lo que ya haces y qué añadir.**

- Buenos hábitos y autocuidado
- Disfrute
- Autoconfianza
- Inteligencia emocional y asertividad

# ¿Quieres conocer tu nivel de estrés?

Escanea el código y guárdate la página para más tarde



<https://tinyurl.com/testestres>

# Dorit Sauer

**Coach y Mentora de Autoliderazgo  
Entrenadora de Gestión del Estrés  
y Productividad Sana**

[www.thecornerofexcellence.com](http://www.thecornerofexcellence.com)

[info@thecornerofexcellence.com](mailto:info@thecornerofexcellence.com)

+34 629286998



*Conecta* 

