

Curso: Manejo del estrés

Horas:

Objetivos:

Conocer las definiciones de lo que es estrés tanto laboral como personal y diferenciar el estrés positivo del negativo. Identificar los factores asociados al estrés y sus manifestaciones físicas y emocionales. Conocer las formas más comunes que tiene el ser humano para relajarse tanto en lo personal como en lo laboral. En definitiva se pretende facilitar las herramientas para identificar el estrés, cómo actuar frente al estrés y las técnicas para afrontarlo.

Dirigido a:

A empleados de cualquier tipo de empresa, así como a personas que pueda encontrarse en una situación de estrés.

Capacita para:

El interesado será capaz de pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, planificar diversiones y tomarse un descanso, hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos.

Otros datos:

Para interesados sin conocimientos previos que deseen adquirir una buena base sobre técnicas para afrontar situaciones de estrés.

Este curso desarrolla, a través de sus unidades didácticas, aquellas herramientas o técnicas de actuación ante el estrés causado.

Contenido Formativo:

1. Introducción y conceptos básicos en torno al estrés

1.1. Introducción y conceptos básicos en torno al estrés

2. El estrés en el mundo laboral y la efectividad en el trabajo

2.1. El estrés en el mundo laboral y la efectividad en el trabajo

3. Manejo del estrés

3.1. Herramientas para identificar el estrés.

FICHA TÉCNICA

3.2. Cómo actuar frente al estrés.

3.3. Técnicas de afrontamiento.

4. Prevención del Estrés

4.1. El Apoyo Social

5. Prevención del estrés

5.1. Normativa laboral.