

TÍTULO: CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL

HORAS: 30

OBJETIVOS:

- Aprender los conceptos básicos en torno al estrés.
- Ser capaz de detectar aquellas situaciones que provocan estrés y prevenirlas, así como aprender el manejo de determinadas técnicas que ayudarán a hacerle frente a dichas situaciones, una vez ya presentes.
- Aprender a pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, aprender a relajarse ante determinadas situaciones estresantes, así como tomar las medidas de protección necesarias en cuanto se perciba una situación estresante en el entorno laboral.

CONTENIDOS:

- Conceptos básicos en torno al estrés
- Concepto de estrés
- Fisiología del estrés
- Estrés y personalidad
- Consecuencias negativas del estrés sobre la salud El estrés laboral
- Estrés laboral
- Agentes estresores en el entorno laboral
- Principales causas del estrés laboral.
- Fases del estrés
- Síndrome de Burnout
- Consecuencias del estrés para la organización
- Prevención del estrés Manejo del estrés
- ¿Cómo hacer frente al estrés?
- Técnicas organizacionales.
- Técnicas individuales.