

Cómo reducir el estrés laboral

Duración: 15 horas.

Modalidad: online

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

• 1. Conceptos Básicos en torno al Estrés

- Introducción
- 1. Concepto de estrés
- 2. Fisiología del estrés
- 3. Estrés y personalidad
- 4. Consecuencias negativas del estrés sobre la salud
- Resumen

• 2. El estrés laboral

- Introducción
- 1. Estrés laboral
- 2. Agentes estresores en el entorno laboral
- 3. Principales causas del estrés laboral
- 4. Fases del estrés laboral
- 5. Síndrome de Burnout
- 6. Consecuencias del estrés para la organización
- 7. Prevención del estrés
- Resumen

• 3. Manejo del Estrés

- Introducción
- 1. ¿Cómo hacer frente al estrés?
- 2. Técnicas organizacionales
- 3. Técnicas individuales
- Resumen