



La mejor formación a tu alcance.

Gestión del Tiempo para Ejecutivos

Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

Objetivos:

- Adquirir estrategias para gestionar eficazmente el tiempo.
- Conocer conceptos básicos de estrés, estrés laboral y burnout.
- Identificar los casos de estrés laboral y burnout, tanto a nivel personal como en el entorno que nos rodea.
- Desarrollar la capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos.
- Analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA TEMPORALIZACIÓN

Introducción

¿Qué es el tiempo?

Contextualización histórica

El tiempo en la actualidad

Clasificación del tiempo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOCONOCIMIENTO

Introducción

Diferentes hábitos inadecuados

Tiempo de dedicación y tiempo de rendimiento



FOESCO
FORMACIÓN ESTATAL CONTINUA

Tel.: 910 323 794
cursos@foesco.com



La mejor formación a tu alcance.

Cansancio y rendimiento
Influencia del entorno laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS LADRONES DEL TIEMPO

Introducción
Interrupciones
Imprevistos
Reuniones
Papeleo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PLANIFICACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

Introducción
Planteamiento de los objetivos
Cómo programar el tiempo
Las TIC a nuestro servicio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Introducción
Conceptos básicos
Desencadenantes y causas del estrés
Tipos de estrés
Síntomas del estrés
Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción
Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
Desarrollo del estrés laboral
Tipos de estrés laboral
Causas del estrés laboral
Síntomas del estrés laboral
Consecuencias del estrés laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL BURNOUT

La mejor formación a tu alcance.

¿Qué es el Burnout?

Tipos de Burnout

Fases del Burnout

Causas del Burnout

Síntomas del Burnout

Consecuencias del Burnout

Relaciones entre estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

Auto-respeto

Cómo hacer frente a las críticas. Responder a las quejas

Creatividad y Auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención

Técnicas para la prevención del estrés

Intervención en situaciones de crisis

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Imaginación/Visualización

Entrenamiento asertivo

Técnicas de control de la respiración

Administración del tiempo

La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS COGNITIVAS

Solución de problemas

Detención del pensamiento

La inoculación del estrés

La sensibilización encubierta

Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 12. TÉCNICAS GRUPALES



FOESCO
FORMACIÓN ESTATAL CONTINUA

Tel.: 910 323 794
cursos@foesco.com



La mejor formación a tu alcance.

Dinámicas de grupo



FOESCO
FORMACIÓN ESTATAL CONTINUA

Tel.: 910 323 794
cursos@foesco.com

