

La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



# GESTIÓN DEL ESTRÉS

## Modalidad:

presencial con una duración 4 horas

## Objetivos:

Podrá conocer los aspectos fundamentales para controlar el estrés y así tener una mejor imagen de cara al público.

## Contenidos:

### MÓDULO 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

#### 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Introducción. Antecedentes históricos del estrés

Conceptos Básicos

Desencadenantes y causas del estrés

Tipos de estrés

Síntomas del estrés

Consecuencias del estrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. 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

#### 3. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención

Técnicas para la prevención del estrés

Intervención en situaciones de crisis