

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

