

Gestión del Estrés

Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

Objetivos:

Proporcionar los conocimientos adecuados y conciencia necesaria para una buena gestión de las emociones, pensamiento y situaciones en el proceso de estrés, a través de una serie de técnicas de afrontamiento, permitiendo el control de la conducta en esas situaciones causantes de malestar.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 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

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

Autorrespeto

Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas

Creatividad y autorrealización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención

Técnicas para la prevención del estrés

Intervención en situaciones de crisis