

**AF | 20215**

# Gestión del estrés

**Formato:** Programado | A medida

## DIRIGIDO A

Mandos intermedios y directivos.

## OBJETIVOS

- Facilitar a los trabajadores las herramientas necesarias para el manejo y la gestión del estrés.

## CONTENIDOS

- Estrés:
  - Definición, tipos y causas.
  - El estrés como riesgo psicosocial.
- Identificación.
- Prevención.
- Seguimiento y control:
  - El estrés positivo.
- Herramienta de afrontamiento y avance:
  - Estrés y gestión del tiempo.
  - Estrategias y herramientas para reducir el estrés.



### Duración

6 horas



### Modalidad

Presencial