

AF | 95009

Gestión del estrés

DIRIGIDO A

Cualquier persona que quiera mejorar sus habilidades personales.



Duración

10 horas



Modalidad

Teleformación

OBJETIVOS

- Conocer en qué consiste el estrés y sus diferentes acepciones y tipos.
- Analizar cómo nos afecta el estrés en todos los ámbitos de la vida, tanto personal como laboral.
- Identificar los factores y situaciones que provocan el estrés laboral y aprender a tratarlos y corregirlos de manera efectiva.
- Conocer nuestro nivel de estrés.
- Describir las diferentes técnicas personales de control de estrés, con consejos útiles y prácticos.
- Poner en práctica una técnica de afrontamiento del estrés.

CONTENIDOS

EL ESTRÉS Y SUS CARACTERÍSTICAS

- Introducción.
- Definiciones.
- Tipos de estrés.
- Fuentes de estrés.
- Características de las situaciones de estrés.
- Fases de la respuesta de estrés.
- Síntomas de estrés.

EL ESTRÉS LABORAL

- Factores psicosociales.
- Diferencia entre presión de trabajo y estrés.
- Síntomas del estrés laboral.
- Medidas organizacionales.
 - Gestión del estrés laboral por parte de los empresarios.
- Atención Individual del estrés.
- La reacción ante el estrés laboral.
- El síndrome de Burnout.
- El acoso laboral o Mobbing.

TÉCNICAS PERSONALES DE CONTROL DE ESTRÉS

- Técnicas de respiración.
 - En pie y respirando.
 - Nadi Shodhana.
 - La respiración de limpieza (Dr. Ed Newman).
 - La respiración de claridad (Dr. Ed Newman).
- Consejos para evitar el estrés
 - Habitúate a.
 - Analízate.
 - En el trabajo.
 - Tiempo libre y ocio.

- Deporte.
- Tu relación con los demás.
- Cómo puedes conseguirlo.
- Alternativas para un mejor uso del tiempo.
- El día perfecto.
- Técnicas para dominar el estrés.
 - Identificando nuestros síntomas de relajación.
 - Un antídoto para el desaliento.
 - La concentración: una respiración en nueve rondas.
 - Fluir libremente: diez pasos simples para dominar el estrés.
 - Programa personal de tratamiento del estrés.
 - Equilibrar la respiración.
 - Esfuerzo mínimo.
 - La relajación del comprador.
 - Caídas de piernas.
 - Caídas de brazos.
 - Empujar el colchón.
- Anexo: Comprueba tu nivel de estrés.

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

- Introducción.
- Desarrollo de la técnica.
- Desarrollo de una relajación efectiva.
 - Realización de una jerarquía de sucesos estresantes.
 - Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones formada.
 - Pensamientos de afrontamiento del estrés
 - Afrontamiento «in vivo».