FORMAGESTING
Formación, Gestión y Consultoría

Gestión del estrés y trabajo bajo presión

Duración: 20 horas

Modalidad: Telefomación

Objetivos:

- Desarrollar en los participantes habilidades y estrategias efectivas para identificar los factores que generan estrés en el trabajo, identificar sus propias reacciones ante el estrés y aplicar técnicas encaminadas a la prevención y manejo del estrés, con el fin de mejorar su bienestar emocional, físico y mental, su desempeño laboral y su capacidad de adaptación a situaciones de alta exigencia en el entorno laboral y fomentar un ambiente laboral saludable

- Proporcionar una comprensión conceptual sólida sobre el estrés, con el fin de desarrollar habilidades y estrategias efectivas para gestionar el estrés en el ámbito laboral.

- Proporcionar las herramientas y estrategias generales necesarias para comprender, prevenir y manejar de manera efectiva el estrés laboral y el síndrome de burnout en entornos de trabajo exigentes, tanto a nivel individual como organizacional, promoviendo un entorno saludable y sostenible que contribuya al bienestar y al éxito profesional de los empleados.

- Proporcionar las herramientas y habilidades necesarias para aprender y aplicar técnicas de relajación y mindfulness como estrategias efectivas para gestionar el estrés y cultivar la atención plena en entornos laborales exigentes

Contenidos:

Conceptualización del estrés

- Introducción
- Los orígenes del estrés
- Concepto de estrés
- Aproximación del estímulo
- Aproximación de la respuesta
- Aproximación transaccional
- Las tres fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento
- Estrés positivo (eustrés) y negativo (distrés)
- Relación entre activación y rendimiento: la ley de Yerkes-Dodson

- Causas y efectos del estrés
- Estrés vs. Ansiedad
- El estrés laboral
- Resumen

Cómo manejar el trabajo bajo presión

- Introducción
- El estrés laboral
- Concepto de estrés laboral
- Los estresores laborales
- Estrés laboral y características individuales
- Consecuencias del estrés laboral
- Prevención e intervención en estrés laboral
- El burnout o síndrome de desgaste profesional
- Concepto de burnout o síndrome de desgaste profesional
- Fases del proceso de burnout
- Variables desencadenantes o antecedentes del burnout
- Consecuencias del burnout
- Prevención e intervención del burnout
- Resumen

Técnicas de relajación y mindfulness

- Introducción
- Técnicas de relajación
- La relajación progresiva de Jacobson
- El entrenamiento autógeno de Schultz
- El mindfulness
- Resumen

FORMAGESTING
Formación, Gestión y Consultoría

Contacto e inscripción:

- Email: formacion@formagesting.com
- Teléfono: 722164372 / 672836085

Información adicional:

- Convocatoria continua.
- La plataforma está abierta 24x7 y es accesible.
- Los cursos de Formagesting son bonificables por Fundae. Al contratar el curso, la gestión se realiza de manera gratuita.