

criteria

Gestión del estrés



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 2h

Metodología: online

Objetivos

- Familiarizarte con el concepto de estrés y los factores que lo provocan.
- Conocer las técnicas de gestión del estrés más comúnmente usadas.
- Utilizar la energía personal como recurso principal para combatir el estrés.
- Hacer un auto diagnóstico del nivel de estrés con las herramientas adecuadas..

Contenidos y estructura del curso

1. Caso práctico: relajación progresiva de Jacobson
2. El concepto de estrés
3. El concepto de estrés laboral
4. Características personales implicadas en la respuesta al estrés
5. Reconocimiento de las fuentes de estrés
6. Identificación de los estresores
7. Síndrome del estrés laboral o burnout
8. Actuar sobre la mente
9. Actuar sobre el cuerpo
10. Herramientas para la gestión de la energía personal
11. El optimismo como fuente de energía positiva
12. Autodiagnóstico del nivel de estrés: escala de Holme-Rahe
13. Autodiagnóstico del nivel del estrés: Cuestionario Tipo A y Tipo B
14. Resumen ideas claves
15. Test final

Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, videos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

