

criteria

Cómo reducir el estrés laboral



Área: HABILIDADES
Duración: 15h
Metodología: online

Objetivos

- Aprender los conceptos básicos en torno al estrés.
- Ser capaz de detectar aquellas situaciones que provocan estrés y prevenirlas, así como aprender el manejo de determinadas técnicas que ayudarán a hacerle frente a dichas situaciones, una vez ya presentes.
- Aprender a pensar positivamente, reenfoque lo negativo en positivo, aprender a relajarse ante determinadas situaciones estresantes, así como tomar las medidas de protección necesarias en cuanto se perciba una situación estresante en el entorno laboral.

Contenidos y estructura del curso

1. Conceptos básicos en torno al estrés Concepto de estrés. Fisiología del estrés. Estrés y personalidad. Consecuencias negativas del estrés sobre la salud.
2. El estrés laboral Estrés laboral. Agentes estresores en el entorno laboral. Principales causas del estrés laboral. Fases del estrés. Síndrome de Burnout. Consecuencias del estrés para la organización. Prevención del estrés.
3. Manejo del estrés ¿Cómo hacer frente al estrés? Técnicas organizacionales. Técnicas individuales.

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, 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

