

Gestion del estres y de la energia personal

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Comprender los efectos del estres en la salud y el bienestar.
- Aprender tecnicas efectivas para manejar el estres en el dia a dia.
- Identificar y manejar factores externos y internos que causan estres.
- Aprender a priorizar y gestionar su tiempo y energia de manera efectiva.
- Mejorar la calidad de vida y aumentar la productividad en el trabajo y en la vida personal.
- Desarrollar una mentalidad positiva y un enfoque saludable para abordar situaciones estresantes.

CONTENIDOS

UNIDAD - Origen y causas del estres

Nivel de energia y estres
La naturaleza real del estres
El origen evolutivo del estres

UNIDAD - El estres y la activacion fisiologica

Manifestacion de la Activacion
Conocimiento del Nivel de Activacion
Evaluacion de la Activacion

UNIDAD - Establecer objetivos como tecnica de gestion del estres

Establecimiento de Objetivos
Clasificacion de Objetivos
Objetivos de Realizacion
Objetivos de Largo Plazo
Objetivos Intermedios
Objetivos a Corto Plazo
Caso Practico Gurdjieff

UNIDAD - El control de la atencion

Aprender a Enfocar
Observar y analizar la situacion
Caso Wim Hof

UNIDAD - Aprender a pensar correctamente para afrontar el stres

Reconstruccion cognitiva del Pensamiento
Tipos de deformaciones del pensamiento

UNIDAD - Tecnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas

Autopractica en Imaginacion o Visualizacion
La estrategia de la respiracion correcta
Tecnicas de respiracion
Tipos de respiracion
El Metodo de la Relajacion
Aqui y ahora
Todo conflicto esta en mi mente
El ataque es miedo
Los Estiramientos Corporales

UNIDAD - Habitos de alimentacion saludable

Pautas de alimentacion saludable

UNIDAD - Habitos de ejercicio saludables

Practicar el ejercicio fisico de la forma correcta
El ejercicio fisico, alimentacion y el descanso
Combinar entrenamiento aerobico y anaerobico
Duracion e intensidad del entrenamiento
Como realizar los ejercicios de sobrecarga
Cuando el objetivo es hacer crecer los musculos
Como realizar el ejercicio aerobico
Ejercicios de Calentamiento

UNIDAD - Sueño saludable

Pautas de sueño adecuado

Que hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD - Ergonomia

Regular la distancia y altura de la pantalla

Configuracion de la pantalla de ordenador

Configuracion Ergonomica con portatiles

Configuracion Ergonomica de la Mesa de Trabajo

Configuracion Ergonomica de la silla

Sentarse Correctamente

Regular la altura de la silla

Uso correcto del Raton

Sindrome tunel carpiano

Postura de Trabajo

Entorno de Trabajo: Iluminacion

Entorno de Trabajo: Ruido

Entorno de Trabajo: Factores ambientales

Ejercicios de relajacion muscular

Ejercicios de relajacion ocular

UNIDAD - Modificacion de los habitos

Las dificultades para modificar los habitos

El cambio de habitos

UNIDAD - Recapitulacion