

Trabajar y ser feliz

Modalidad: curso e-Learning Duración: 5 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer la situación de un directivo y su comportamiento con los trabajadores para saber integrar un equipo y se sientan valorados.
2. Conocer que es el estrés y por qué surge, para aprender a poder gestionarlo y así mejorar la calidad de vida.
3. Identificar la importancia que tiene vivir el momento presente y conocer lo que uno siente en su interior, para llegar a ser felices, y sentirse realizados como persona.

CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo

- 1.Una sociedad a la carrera
- 2.La falacia de las categorías
- 3.Humanización del puesto de trabajo
- 4.La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

- 1.Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
- 2.Estrés positivo y estrés negativo
- 3.Consecuencias de una vida laboral llega de estrés
- 4.Síndrome de burnout o quemado profesional
- 5.Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. El Ikigai

- 1.Felicidad basada en proyectos futuros
- 2.Trabajo u aprendizaje desde el miedo
- 3.Realización personal que no profesional
- 4.El ikigai
- 5.Legado personal y profesional