

Gestión del estrés y trabajo bajo presión

Modalidad: curso e-Learning Duración: 20 horas

Categorías: Habilidades

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