

Gestión del estrés

Modalidad: curso e-Learning Duración: 25 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Conocer lo que es el estrés y para qué sirve.
- Diferenciar los tipos de estrés.
- Saber que hay un tipo de estrés que juega a nuestro favor.
- Introducirse en la gestión del estrés.
- Conocer la influencia del exceso de estrés en la salud.
- Conocer los tipos de dolencias que actúan como primeras señales de que sufrimos exceso de estrés.
- Conocer cómo funciona la ansiedad.
- Dar soluciones para evitar la ansiedad.
- Conocer cómo influye el exceso de estrés en la productividad del trabajo.
- Conocer cómo influye el exceso de estrés tanto al individuo como al equipo.
- Dar soluciones al estrés en el trabajo.
- Saber cómo crear hábitos saludables que ayudan a trabajar el estrés.
- Saber cómo motivarse y ser optimista.
- Conocer el Mindfulness.
- Saber cómo estar presente
- Conocer más herramientas que ayudan a la gestión del estrés

CONTENIDOS

UD1: ¿Qué es el estrés?.

1.1. ¿Para qué sirve el estrés?.

1.2. La gestión del estrés.

UD2: Estrés y salud.

2.1. ¿Cómo influye el estrés en la salud?.

2.2. La ansiedad.

2.3. Aprender a priorizar.

2.4. Aceptar.

UD3: El estrés laboral.

3.1. ¿Cómo influye el estrés en la productividad?.

3.2. El estrés y el trabajo en equipo.

3.3. Gestión del estrés laboral.

UD4: Reducción y prevención del estrés.

4.1. Hábitos de vida.

4.2. La importancia de la actitud mental positiva.

4.3. Evitar la procrastinación.

4.4. Mindfulness.

4.5. “Aquí y ahora” otra forma de ver la vida.

UD5: Herramientas.

5.1. Tips para priorizar.

5.2. Tengo o elijo.

5.3. Dejar de compararnos.

5.4. Agradecimiento.

5.5. Observar los pensamientos desde fuera.

5.6. Buscar actividades personalizadas que nos relajen.