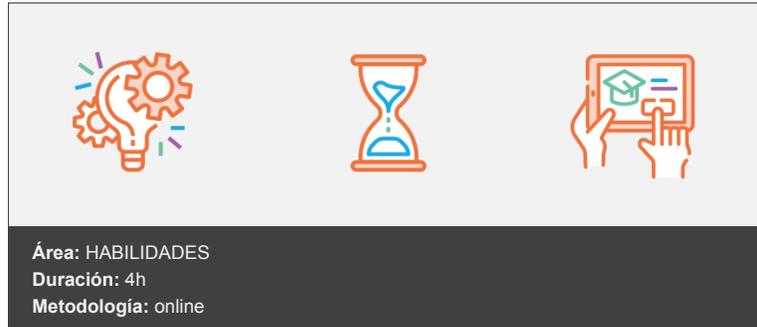


Gestión del estrés y manejo de situaciones adversas



Objetivos

Analizar cómo el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida. Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva. Manejarse en situaciones adversas.

Contenidos y estructura del curso

UNIDAD.- El nivel de energía y de estrés
El estrés y la activación fisiológica
Manifestación de la Activación
Conocimiento del Nivel de Activación
Evaluación de la Activación

UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés
Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
Tipos de deformaciones del pensamiento

UNIDAD.- Técnicas de respiración para el control del estrés
La estrategia de la respiración correcta
Tipos de respiración
Técnicas de respiración
Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa

UNIDAD.- El Método de la Relajación
Aquí y ahora
Todo conflicto está en mi mente
El ataque es miedo

UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable
Pautas de alimentación saludable

UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables
Ejercicios de Calentamiento
Los Estiramientos Corporales
Ejercicios de Estiramientos Corporales

UNIDAD.- Sueño saludable

Pautas de sueño adecuado
Qué hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD.- Modificación de los hábitos
Las dificultades para modificar los hábitos
El cambio de hábitos

UNIDAD.- Casos Prácticos
Caso Práctico Gurdjieff
Caso Wim Hof

UNIDAD.- Recapitulación

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

