

criteria

Estrés: Gestión y Consecuencias



Área: HABILIDADES

Duración: 5h

Metodología: online

Objetivos

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.

Contenidos y estructura del curso

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

5. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
6. Estrés positivo y estrés negativo
7. Consecuencias de una vida laboral llena de estrés
8. Síndrome de burnout o quemado profesional
9. Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Las emociones

10. Qué son las emociones
11. Evolución de la sociedad en gestión emocional
12. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
13. Emociones básicas y su gestión
14. Vivir en coherencia
 - 5.1 Sistema rojo o de amenaza
 - 5.2 Sistema azul o de logro
 - 5.3 Sistema verde o de la calma

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

