

criteria

Trabajar y ser Feliz



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. Identificar su Ikigai.

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. El Ikigai

10. Felicidad basada en proyectos futuros
11. Trabajo u aprendizaje desde el miedo
12. Realización personal que no profesional
13. El ikigai
14. Legado personal y profesional

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](#)

