

# criteria

## Gestión del estrés



Área: HABILIDADES

Duración: 25h

Metodología: online

### Objetivos

- Mejorar las habilidades sociales para manejar situaciones conflictivas que precisen de respuestas asertivas, y reducir el nivel de estrés.
- Descender el nivel de estrés profesional de los participantes.
- Identificar los factores causantes de estrés en el medio laboral y ser capaz de reducir la ansiedad en diferentes situaciones estresantes del ámbito laboral.
- Comportarse de forma habilidosa socialmente con los usuarios, clientes, compañeros, superiores, etc. y conocer los límites propios y los mecanismos de afrontamiento más adecuados a cada situación y persona.
- Crear y gestionar un plan de reducción de estrés profesional.

### Contenidos y estructura del curso

1. EL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL
2. EL ESTRÉS Y SUS DEFINICIONES
3. LOS INDICADORES DEL ESTRÉS
4. ¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS?
5. BURNOUT, SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO
6. TEORÍA DE LA ASERTIVIDAD
7. COMPORTAMIENTO ASERTIVO
8. TÉCNICAS QUE AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS
9. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
10. PLAN PERSONAL PARA DESHACER EL ESTRÉS

### 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**

