

Sobre el curso

El estrés en la actualidad es uno de los problemas de salud que más afecta a las personas, y que en el contexto de trabajo se puede traducir en una menor eficiencia y productividad laboral, en la medida que se produce una disminución en el nivel de energía física y mental, en la capacidad de atención y concentración, y en la resistencia para enfrentar situaciones de exigencia. Este curso presenta una serie de medidas útiles para afrontar sus síntomas y prevenir su aparición.

Detalles

↔ Cod. Sence 1238033783

🕒 56 horas

☰ Nivel 2

💰 280.000

Que aprenderás

Estrategias y técnicas de gestión emocional para afrontar de manera más eficiente las situaciones de estrés a las que nos vemos enfrentados diariamente en el trabajo, lo cual a corto y a mediano plazo tendrá un impacto positivo en el desempeño laboral, en la adaptación a las exigencias del entorno y en el bienestar emocional de las personas.

Contenido del curso

1 - ¿Qué es el estrés?

- Características y síntomas del estrés
- Señales de estrés
- Estrés crónico
- Resiliencia
- Autoconocimiento y su importancia
- Situaciones estresantes
- Factores de riesgo
- Herramientas de prevención del estrés

2 - Lidiando con el estrés

- Pensamientos poco adaptativos
- Cómo anticiparnos a los problemas
- Alimentación y descanso
- Herramientas de planificación y organización
- Hábitos para prevenir o enfrentar cuadros de estrés
- Mindfulness
- Herramientas para el desarrollo de empatía y autonomía en el trabajo