

Gestión del Estrés





Objetivos

En este módulo examinaremos lo que significa el stress y los procesos por los que pasan las personas cuando están expuestas a un incidente o una situación de stress.

Hablaremos de lo que causa el stress y las señales y síntomas asociadas con el stress. Asimismo, destacaremos algunas de las formas de sobrellevar el stress, examinando algunas de las estrategias comunes y porque algunas podrían ser más apropiadas para algunas personas.

Resultados del aprendizaje

Como resultado de haber realizado este módulo:

- Comprenderás lo que significa el stress y los procesos por los que pasan las personas cuando están expuestas a un incidente o una situación de stress.
- Comprenderás lo que causa el stress, las señales y los síntomas asociados con ello, y cómo puedes reconocer estas señales en ti mismo.
- Podrás describir algunas de las estrategias comunes para sobrellevar el stress y porque algunas podrían ser más apropiadas para ti que otras.
- Conocerás porque el stress en el lugar de trabajo puede ser un problema serio tanto para los individuos involucrados/afectados como para las organizaciones.

Destinatarios

El presente modulo proporcionará una formación sólida en la gestión a los directores y jefes de equipo, así como los potenciales directores y jefes de equipo para el futuro.

Este módulo se concentra en la aplicación práctica de la teoría y los principios de la gestión en el contexto de la función del gestor/director y proporciona un fundamento para el desarrollo continuo tanto profesional como personal.

Duración

- 10 horas (formación online + material complementario)

Plan de Formación



■ Entender el estrés

- Introducción
- Qué es el estrés?
- Fuentes del estrés
- Indicadores de estrés
- Etapas del estrés
- Efectos del estrés
- Resumen

■ Analizar el estrés personal

- Introducción
- Fuentes personales de estrés
- Indicadores personales de estrés
- Seguimiento del propio estrés
- La personalidad y el estrés
- Actitud ante el estrés
- Resumen

■ Gestionar eficazmente el estrés

- Introducción
- Claves para gestionar el estrés
- Estrategias de gestión del estrés
- Manejar las fuentes de estrés
- Dirigir las fuentes de estrés
- Consejos para dormir bien
- Resumen

■ Desarrollar un plan de mejora personal

- Introducción
- La importancia de la alimentación
- Técnicas de relajación activa
- Técnicas de relajación pasiva
- Terapias alternativas
- El plan de mejora personal
- Resumen



e-educativa

e-learning más simple, más fácil

La formación online ofrece a los usuarios una experiencia interesante e innovadora que permite una combinación óptima entre los materiales de enseñanza tradicional y la posibilidad de que los participantes dispongan de un tiempo de aprendizaje en un horario ampliamente flexible sin limitaciones de tiempo y lugar.

En este sentido, no es necesaria una inversión en equipamiento de aulas de formación. Los participantes se encuentran integrados en una comunidad virtual con tutorización constante y permanente. Cada participante avanza al ritmo de sus necesidades y dispone de la dinamización y motivación suficiente por parte del tutor a fin de poder lograr los objetivos propuestos.

