

GESTIÓN DEL ESTRÉS

8
HORAS

DESCRIPCIÓN

Este curso le ayudará a identificar los factores estresores, especialmente en el entorno laboral, reconociendo los síntomas y consecuencias que pueden producir en la salud y las formas de prevenir y controlar su aparición.

OBJETIVOS

El estudio de este curso debe permitir al alumno: - Identificar cuales son los factores estresores, en especial en el puesto de trabajo. - Reconocer los síntomas del estrés y la manera de combatirlo. - Conocer las variables que predisponen a ser una persona estresada. - Identificar las formas de prevenir el estrés y las herramientas más usuales para combatirlo.

CONTENIDOS

UNIDAD 1: EL ESTRÉS Y SUS CONSECUENCIAS: ¿Qué es el estrés? - Síntomas y fases del estrés - Factores estresores - Consecuencias sobre la salud.

UNIDAD 2: EL ESTRÉS EN EL PUESTO DE TRABAJO: El estrés laboral - Personalidad, Trabajo y Estrés - Factores estresores en el trabajo - El síndrome del Burnout - El mobbing y el acoso sexual

UNIDAD 3: PREVENIR Y CONTROLAR EL ESTRÉS: ¿Cuál es su modo de vida? - Compruebe su nivel de estrés - Prevenir las situaciones estresantes - Herramientas para combatir el estrés