

EL RENDIMIENTO EN EL PUESTO DE TRABAJO: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y HABILIDADES SOCIALES

El objetivo de este curso es exponer los conocimientos actuales sobre el estrés, su forma de generarse y los efectos que puede producir.

Identificar cómo afecta el estrés y los aspectos del comportamiento que pueden ser problemáticos y facilitar la aparición de trastornos a medio o largo plazo.

Analizar la importancia de la autoestima para el propio desarrollo personal. Tener la oportunidad de un mejor conocimiento de uno mismo, así como identificar técnicas relativamente sencillas pero muy eficaces para controlar el estrés y contrarrestar sus posibles efectos negativos.

MÓDULO 1: Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales: Conceptos Básicos y Clasificación

Tema 1. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

- Definición de Estrés
- La Ansiedad
- Las Habilidades Sociales
- Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja
- Síntomas del Estrés
- Tipos de Estrés
- Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: La Enseñanza de los Gatos
- Estrés por las Relaciones Interpersonales
- Lo que hemos aprendido
- Test
- Actividades

Tema 2. El Estrés Laboral

- Estrés en el Puesto de Trabajo
- Consecuencias del Estrés Laboral
- Estrés y Rendimiento Laboral
- Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional
- Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional
- Lo que hemos aprendido
- Test
- Actividades

MÓDULO 2: La Autoestima: Concepto Clave para Luchar contra el Estrés

Tema 3. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta

Definición de Autoestima
Distorsiones Cognitivas
Autoestima Alta y Baja
Desarrollo de la Autoestima
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

Tema 4. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Autorrespeto
Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas
Creatividad
Autorrealización en el Trabajo
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

MÓDULO 3: Técnicas de Autocontrol

Tema 5. Técnicas de Autocontrol Emocional

Imaginación / Visualización
Autohipnosis
Detención del Pensamiento
Entrenamiento Asertivo
Técnica de Control de la Respiración
Entrenamiento en Relajación
Administración del Tiempo
Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

Tema 6. Técnicas Cognitivas

Introducción
Pensamientos Automáticos y Pensamientos Deformados
Aserción Encubierta
Solución de Problemas
Clarificación de Valores
Desensibilización Sistemática
La Inoculación del Estrés
La Sensibilización Encubierta
Recondicionamiento Orgásmico
Lo que hemos aprendido
Test
Actividades

Anexo

Bibliografía