

MANEJO DEL ESTRÉS

Descripción

Pretende ser una auténtica ayuda para quienes se mueven en el mundo empresarial, dando ideas que brinden una visión general que permita manejar con facilidad las cuestiones de estrés laboral, ayudando a familiarizarse con una realidad probablemente no bien identificada, pero cuya existencia y proliferación es innegable. Se enumerarán las claves de ayuda y orientación respecto de la realidad laboral cotidiana, modos de cuidado, las posibles soluciones y atención a la salud.

Objetivo del curso y propuesta

- Conocer que es el estrés laboral
- Herramientas de identificación del estrés y su manejo
- Manejo de la ansiedad
- Planeación de las cargas laborales
- La búsqueda de la satisfacción en el trabajo
- Llevar a cabo ejercicios de control de estrés en la empresa y en el hogar

Contenido

- ¿Qué es el estrés laboral?
- El estrés bueno y malo
- Proceso fisiológico y psicológico del estrés (cerebro)
- ¿Qué no es estrés laboral?
- Causas y consecuencias del estrés laboral
- Técnicas de intervención sobre la ansiedad y estrés
 - ✓ Técnicas de respiración.
 - ✓ Relajación progresiva de Jacobson.
 - ✓ Relajación autógena de Schultz.
 - ✓ Técnicas de autohipnosis.
 - ✓ Técnicas cognitivas.
 - ✓ Técnicas de solución de problemas.
 - ✓ Influencia de la nutrición y el ejercicio físico.
 - ✓ Administración del tiempo.
- Técnicas de autoconfianza y afrontamiento del estrés
- Bournout y Mobbing ¿Qué podemos hacer?

Material

- Manual impreso para cada asistente.
- Material didáctico de apoyo.
- Evaluación final de cada participante.
- Constancia o Diploma con registro ante la STPS.



Duración
16 horas

Requerimientos para cursos en sitio (en planta)

- Máximo de participantes: 15 personas por grupo
- Cañón de proyección
- Hojas de rotafolio y plumones
- Lista de participantes (con nombres completos y acentuados)
- Material didáctico para cada participante