

Gestión del estrés en el entorno laboral

Online • 50 horas



CARACTERÍSTICAS



Objetivos del curso

- Aprender a detectar y **manejar las distintas situaciones** de estrés laboral en las empresas
- Planificar **medidas que prevengan** la aparición del estrés o que minimicen los efectos negativos una vez aparece.
- Adquirir **técnicas para gestionar** el estrés en el entorno laboral.



Formación
virtual tutorizada
por **expertos**



¿A quién va dirigido?

Personas trabajadoras por cuenta ajena y autónomas de cualquier sector laboral



**Diploma de
aprovechamiento**



Duración:
50 horas



TEMARIO

¿Qué aprenderás con nosotros?

1 Conceptos básicos sobre el estrés.

- El estrés y sus definiciones.
- Aspectos fisiológicos del estrés.
- Diferenciación estrés-ansiedad.
- Estrés como problema laboral.
- Agentes estresores.
- ¿Cómo afrontar el estrés?

2 Gestión y organización eficaz del tiempo.

- Pautas de organización personal.
- Planificar y administrar el tiempo de trabajo.
- Herramientas de gestión del tiempo y productividad

3 Técnicas para la gestión del estrés en el entorno laboral.

- Técnicas de relajación y respiración.
- Técnicas de concentración y observación.
- Técnicas de imaginación y visualización.
- Importancia del estilo de vida saludable.
- Plan de acción para deshacer el estrés laboral.

**¿Tienes dudas?
Contacta con nosotros**

900 100 957 (teléfono gratuito)
hola@cursosfemxa.es

