

Aprende a identificar, controlar y manejar el estrés y a tomar medidas para afrontarlo y evitarlo.

“Gran parte del estrés que siente la gente no viene de tener demasiado que hacer. Viene de no terminar lo que ha empezado.” -David Allen



El estrés se presenta como una realidad fuertemente asentada en la cultura de nuestras empresas, y desencadena toda una serie de efectos íntimamente nocivos para el trabajador y su desempeño laboral.

Aprende a tomar conciencia de las consecuencias de una gestión incorrecta de la presión para modificar hábitos y evitar el estrés.

Dirigido a:

Cualquier persona o profesional que quiera adquirir los conocimientos y las habilidades necesarias para la prevención y el manejo del estrés laboral.

Objetivos:

- Conocer el estrés: qué tipo de respuesta es, cómo se genera, qué lo mantiene.
- Identificar, controlar y manejar los efectos negativos que produce el estrés sobre el organismo.
- Adquirir los conocimientos necesarios para prevenir el estrés y la ansiedad relacionados con el desempeño laboral.
- Conocer y desarrollar las habilidades sociales necesarias para el manejo del estrés.



Duración, calendario y lugar:

Duración: **8 horas**

Barcelona, 5 y 7 de febrero de 2018, de 09:30 a 13:30h

Tempo Consultoría Integral

Av. Diagonal, 442, 3º 2ª, 08037 Barcelona, Casa Comalat

Tel 93.611.63.60



Programa:

1. Definición de estrés y sus causas
 - 1.1. Conceptos: estrés y distrés
 - 1.2. Respuestas y consecuencias del estrés
 - 1.3. Respuestas fisiológicas
 - 1.4. Respuestas comportamentales
 - 1.5. Respuestas cognitivas
2. El estrés laboral y sus consecuencias
 - 2.1. Estrategias para afrontar el estrés
 - 2.2. Competencias profesionales vinculadas al estrés
 - 2.3. Técnicas para afrontar el estrés: Respiración- relajación- visualización o imaginación guiada
3. El *feedback* como herramienta de mejora y ayuda
 - 3.1. Dar y recibir *feedback* de manera responsable
 - 3.2. Habilidades sociales para el manejo del estrés en situaciones laborales
 - 3.3. Medidas de protección y prevención



Importe: 175,00€

Formación bonificable

¡Bonifícate este curso! **Tempo** puede realizar las gestiones ante la Fundación Estatal. ¡Bonifícate este curso!

Importe bonificable: 104€

