

**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, 9 y 11 de enero 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€**

