



APRENDE A **IDENTIFICAR**, CONTROLAR Y MANEJAR EL ESTRÉS Y A TOMAR MEDIDAS PARA AFRONTARLO Y EVITARLO

CALENDARIO



7 y 9 de junio de 2021, de 15.00 a 19.00h

El estrés es la enfermedad más común de nuestros días y se desarrolla especialmente en contextos laborales.

LUGAR



Tempo Consultoría Integral

Av. Diagonal, 442, 3º 2ª, 08037
Barcelona, Casa Comalat Tel
93.611.63.60

Es una reacción fisiológica del organismo en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa para enfrentar una situación que se percibe como amenazante. Pero esta reacción, natural y necesaria, puede desencadenar graves problemas de salud.

IMPORTE



195€ + IVA

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

Importe bonificable: 104€

Además, el estrés se presenta como una realidad fuertemente asentada en la cultura de nuestras empresas desencadenando toda una serie de efectos íntimamente nocivos para el trabajador y su desempeño laboral, y tiene una especial incidencia en trabajos basados en la relación entre personas, y en aquellos de mayor exigencia y dedicación.

DURACIÓN

8 horas

Tomar conciencia de las consecuencias de una gestión incorrecta de la presión es el primer paso al que nos llevará a fomentar un desarrollo sano y productivo de nuestras actividades a lo largo del tiempo. Las habilidades sociales que tengamos para manejar situaciones conflictivas que precisen de respuestas asertivas, son la clave para reducir el nivel de estrés.



OBJETIVOS

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

CONTENIDOS



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