

Cómo reducir el estrés laboral contenido online - Código: 10384

Objetivos

Aprender los conceptos básicos en torno al estrés.

Ser capaz de detectar aquellas situaciones que provocan estrés y prevenirlas, así como aprender el manejo de determinadas técnicas que ayudarán a hacerle frente a dichas situaciones, una vez ya presentes.

Aprender a pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, aprender a relajarse ante determinadas situaciones estresantes, así como tomar las medidas de protección necesarias en cuanto se perciba una situación estresante en el entorno laboral.

Contenidos

Conceptos básicos en torno al estrés

Concepto de estrés
Fisiología del estrés
Estrés y personalidad
Consecuencias negativas del estrés sobre la salud

El estrés laboral

Estrés laboral
Agentes estresores en el entorno laboral
Principales causas del estrés laboral
Fases del estrés
Síndrome de Burnout
Consecuencias del estrés para la organización
Prevención del estrés

Manejo del estrés

¿Cómo hacer frente al estrés?
Técnicas organizacionales
Técnicas individuales

