

TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS



DIRIGIDO A:

Gerentes, Supervisores y Colaboradores de todas las áreas de la empresas.

OBJETIVO:

Al final del seminario, el participante comprenderá las causas del estrés y cómo manejarlo, adicionalmente aprenderá herramientas para mejorar su salud y bienestar.

METODOLOGÍA:

Se utilizará el sistema constructivista, de manera que los participantes con base a su experiencia y conocimiento previo, sienten las bases del aprendizaje a través de explicación breve de los conceptos y la utilización de casos prácticos, se reforzará la inducción del conocimiento.

CONTENIDO:

- * Qué es el estrés.
- * Funciones biológicas de la señal de alarma.
- * Causas y factores que promueven el estrés.
- * Diferencia entre ansiedad y estrés.
- * Estresores positivos y negativos.
- * Etapas del estrés: Alarma, Resistencia y Agotamiento.
- * Naturaleza y componentes del estrés laboral.
- * El estrés y su relación con el rendimiento laboral.
- * Los procesos de cambio y la relación con el estrés.
- * El estrés y su vinculación con el ausentismo laboral.
- * Síndrome de BURNOUT o Síndrome de DESGASTE PROFESIONAL.
- * Diferencia entre Estrés, Ansiedad y Cansancio.
- * Medidas compensatorias negativas y positivas.
- * Papel de las Creencias en relación con el estrés.
- * Cómo cambiar las Creencias que favorecen o producen estrés.
- * Aporte de la inteligencia emocional al manejo creativo del estrés.
- * Respuestas creativas al estrés de largo plazo (SLP).