

Gestión del estrés



30 horas

OBJETIVOS

- Mejorar las habilidades sociales para manejar situaciones conflictivas que precisen de respuestas asertivas, y reducir el nivel de estrés.
- Descender el nivel de estrés profesional de los participantes.
- Identificar los factores causantes de estrés en el medio laboral y ser capaz de reducir la ansiedad en diferentes situaciones estresantes del ámbito laboral.
- Comportarse de forma habilidosa socialmente con los usuarios, clientes, compañeros, superiores, etc. y conocer los límites propios y los mecanismos de afrontamiento más adecuados a cada situación y persona.
- Crear y gestionar un plan de reducción de estrés profesional.

METODOLOGÍA

Formación impartida en modalidad online, que combinará la presentación de contenidos teóricos, a través de la documentación y videos del curso, con la realización de tareas y ejercicios prácticos.

PLAZO Y REQUISITOS PARA SUPERAR LA FORMACIÓN

En el plazo que se indique en la plataforma (alrededor de **6 semanas**) se deberán cumplir los siguientes requisitos para superar el curso:

- Visualización del 75% del contenido.
- Conectarse al menos al 30% de las horas del curso.
- Superar el 100% de los controles periódicos.

CONTENIDOS

1. El estrés en el ámbito laboral.
2. El estrés y sus definiciones.
3. Los indicadores del estrés.
4. ¿Cómo afrontar el estrés?
5. Burnout, síndrome de estar quemado.
6. Teoría de la asertividad.
7. Comportamiento asertivo.
8. Técnicas que ayudan a reducir el estrés.
9. Estrategias de afrontamiento.
10. Plan personal para deshacer el estrés.