ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE DEL ÉXITO

Guía del Curso

Curso Práctico: Gestión del Estrés

Modalidad de realización del curso: Online

Titulación: Diploma acreditativo con las horas del curso

OBJETIVOS

El estrés es una de las principales causas de bajas en nuestro sistema laboral, además afecta muy negativamente a nuestra calidad de vida y a nuestra salud a corto y largo plazo, de ahí que prevenir sus efectos y aprender a manejar las situaciones externas generadoras de estrés negativo para que éstas no se conviertan en fuente de tensión y de malestar es un paso hacia la estabilidad y el bienestar. Este curso proporcionará los conocimientos adecuados y conciencia necesaria para una buena gestión de nuestras emociones, pensamiento y situaciones en el proceso de estrés, a través de una serie de técnicas de afrontamiento, permitiendo el control de nuestra conducta en esas situaciones causante de malestar.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del estrés laboral
4. Tipos de estrés laboral
5. Causas del estrés laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del estrés laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Autorrespeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y autorrealización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga

Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941

www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es

ACADEMIA INTEGRAL
CENTRO DE NUEVAS TECNOLOGIAS