

GESTION DEL ESTRES



	ONLINE		
	Duración: 25 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 25 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: GENERAL PRL		
	Dirigido a: - Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.		
	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: Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.		
	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