GESTIÓN DE ESTRÉS

SKU: K049

Horas 20

OBJETIVOS

• Conocer en qué consiste el estrés y sus diferentes acepciones y tipos.
• Analizar cómo nos afecta el estrés en todos los ámbitos de la vida, tanto personal como laboral.
• Identificar los factores y situaciones que provocan el estrés laboral y aprender a tratarlos y corregirlos de manera efectiva.
• Conocer nuestro nivel de estrés.
• Describir las diferentes técnicas personales de control de estrés, con consejos útiles y prácticos.
• Poner en práctica una técnica de afrontamiento del estrés.

CONTENIDO

1. EL ESTRÉS Y SUS CARACTERÍSTICAS
1.1. Introducción
1.2. Definiciones
1.3. Tipos de estrés
1.4. Fuentes de estrés
1.5. Características de las situaciones de estrés
1.6. Fases de la respuesta de estrés
1.7. Síntomas de estrés

2. EL ESTRÉS LABORAL
2.1. Factores psicosociales
2.2. Diferencia entre presión de trabajo y estrés
2.3. Síntomas del estrés laboral
2.4. Medidas Organizacionales
2.4.1. Gestión del estrés laboral por parte de los empresarios
2.5. Atención Individual del estrés
2.6. La reacción ante el estrés laboral
2.7. El síndrome de Burnout

2.8. El acoso laboral o Mobbing

3. TÉCNICAS PERSONALES DE CONTROL DE ESTRÉS
3.1. Técnicas de respiración
3.1.1. En pie y respirando
3.1.2. Nadi Shodhana
3.1.3. La respiración de limpieza (Dr. Ed Newman)
3.1.4. La respiración de claridad (Dr. Ed Newman)
3.2. Consejos para evitar el estrés
3.2.1. Habitúate a
3.2.2. Analízate
3.2.3. En el trabajo
3.2.4. Tiempo libre y ocio
3.2.5. Deporte
3.2.6. Tu relación con los demás
3.2.7. Cómo puedes conseguirlo
3.2.8. Alternativas para un mejor uso del tiempo
3.2.9. El día perfecto
3.3. Técnicas para dominar el estrés
3.3.1. Identificando nuestros síntomas de relajación
3.3.2. Un antídoto para el desaliento
3.3.3. La concentración: una respiración en nueve rondas
3.3.4. Fluir libremente: diez pasos simples para dominar el estrés
3.3.5. Programa personal de tratamiento del estrés
3.3.6. Equilibrar la respiración
3.3.7. Esfuerzo mínimo
3.3.8. La relajación del comprador
3.3.9. Caídas de piernas
3.3.10. Caídas de brazos
3.3.11. Empujar el colchón
Anexo: Comprueba tu nivel de estrés

4. TÉCNICA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS
4.1. Introducción
4.2. Desarrollo de la técnica
4.2.1. Desarrollo de una relajación efectiva
4.2.2. Realización de una jerarquía de sucesos estresantes
4.2.3. Aplicación de las técnicas de relajación a la jerarquía de situaciones formada
4.2.4. Pensamientos de afrontamiento del estrés
4.2.5. Afrontamiento «in vivo»