

Curso Gestión del Estrés

Objetivos

Conocer lo que es el estrés y para qué sirve. Diferenciar los tipos de estrés. Saber que hay un tipo de estrés que juega a nuestro favor. Introducirse en la gestión del estrés. Conocer la influencia del exceso de estrés en la salud. Conocer los tipos de dolencias que actúan como primeras señales de que sufrimos exceso de estrés. Conocer cómo funciona la ansiedad. Dar soluciones para evitar la ansiedad. Conocer cómo influye el exceso de estrés en la productividad del trabajo. Conocer cómo influye el exceso de estrés tanto al individuo como al equipo. Dar soluciones al estrés en el trabajo. Saber cómo crear hábitos saludables que ayudan a trabajar el estrés. Saber cómo motivarse y ser optimista. Conocer el Mindfulness. Saber cómo estar presente. Conocer más herramientas que ayudan a la gestión del estrés.

Contenidos

UD1: ¿Qué es el estrés?

- 1.1. ¿Para qué sirve el estrés?
- 1.2. La gestión del estrés

UD2: Estrés y salud

- 2.1. ¿Cómo influye el estrés en la salud?
- 2.2. La ansiedad
- 2.3. Aprender a priorizar
- 2.4. Aceptar

UD3: El estrés laboral

- 3.1. ¿Cómo influye el estrés en la productividad?
- 3.2. El estrés y el trabajo en equipo
- 3.3. Gestión del estrés laboral

UD4: Reducción y prevención del estrés

- 4.1. Hábitos de vida
- 4.2. La importancia de la actitud mental positiva
- 4.3. Evitar la procrastinación
- 4.4. Mindfulness
- 4.5. "Aquí y ahora" otra forma de ver la vida

UD5: Herramientas

- 5.1. Tips para priorizar.
- 5.2. Tengo o elijo
- 5.3. Dejar de compararnos
- 5.4. Agradecimiento
- 5.5. Observar los pensamientos desde fuera.
- 5.6. Buscar actividades personalizadas que nos relajen.