



+52 (55) 8117-6055
informes@actio.mx



Manejo del Estrés

Elimina el estrés de tu vida laboral y concéntrate en lo que es realmente importante

Descripción

Al finalizar el curso el participante desarrollará habilidades para identificar qué es el estrés laboral, cómo se diagnostica, cuál es su tratamiento, y cuáles son las estrategias de relajación, de respiración y cognitivas para disminuirlo.

MÓDULO 1

Estrés laboral, definición, causas y efectos

MÓDULO 2

Diagnóstico

Temas

1. Concepto y características del estrés laboral
2. Estrés laboral como estímulo y como respuesta
3. Origen y causas del estrés
4. Efectos del estrés
5. Grupos de alto riesgo
6. Estrés bueno y estrés malo
7. Estrés agudo y estrés crónico

Temas

1. Síntomas físicos, psíquicos y conductuales
2. Consecuencias del estrés a largo plazo
3. Metodología en la evaluación del estrés laboral
4. La percepción subjetiva del estrés
5. ¿Cuándo pedir ayuda?



+52 (55) 8117-6055
informes@actio.mx



Manejo del Estrés

Elimina el estrés de tu vida laboral y concéntrate en lo que es realmente importante

MÓDULO 3 Tratamiento

Temas

1. ¿Qué podemos hacer para reducir el estrés?
2. Prevención del estrés laboral
3. Manejo del estrés laboral
4. Tratamiento de las enfermedades por estrés laboral
5. Ocuparse de los trabajadores con problemas
6. Cultura institucional
7. Medios para gestionar el estrés laboral

MÓDULO 4 Técnicas para reducción del estrés

Temas

1. Introducción
2. Técnicas de relajación
3. Técnicas de respiración
4. Técnicas cognitivas
5. Técnicas de gestión del tiempo
6. Técnica de mejora de habilidades sociales
7. Hábitos de vida saludable
8. Otros consejos para el lugar de trabajo
9. Controla tu ADT
10. Cómo dormir más
11. Plan práctico para cuando te sientas abrumado
12. Yoga de escritorio