



DESARROLLO DE DIRECTIVOS

Nombre del curso

Curso de GESTIÓN DEL ESTRÉS

Objetivos

- Definir los factores y elementos que influyen en la respuesta de estrés, de cara a mejorar su identificación.
- Concienciar de la importancia que tiene el estrés en nuestras vidas y su repercusión sobre la salud.
- Identificar situaciones o personas que actúan como fuentes de estrés.
- Aprender y poner en marcha las técnicas para el control y manejo del estrés.
- Emplear hábitos de vida que reduzcan la probabilidad de aparición de la respuesta de estrés.

Metodología

Presencial

Duración

8 horas.

Temario:

MÓDULO 1.- CONCIENDO ALGO MÁS DEL ESTRÉS.

1.1 ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- 1.1.1 La Fisiología del estrés.
- 1.1.2 Disestrés y eustrés. La diferencia entre el estrés positivo y el negativo.
- 1.1.3 Situaciones estresantes y personalidad.

MÓDULO 2.- EL ESTRÉS Y SUS MANIFESTACIONES.

2.1 Interacción entre la situación que vivimos y la respuesta que damos.

- 2.1.1 Etapas en el estrés.

MÓDULO 3.- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: FÍSICO- PSÍQUICO- EMOCIONAL.

3.1 Físico: Técnicas de relajación

- 3.1.1 Cognitivo: Técnica de detección de pensamientos irracionales.
- 3.1.2 Emocional: Racionalización de la emoción.

MÓDULO 4.- RESUMIENDO... CONSEJOS BÁSICOS PARA SUPERAR EL ESTRÉS NEGATIVO.