

Campus virtual Prevención Curso Manejo del estrés



Mutua Universal

MANEJO DEL ESTRÉS
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2015

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Menú

- BIENVENIDO/A
- ESTRÉS
 - Definición y respuesta de estrés
 - Síndrome general de adaptación
 - Distrés laboral
 - ¿Cómo afecta el estrés a mi ren...
- PREVENCIÓN: ESTRATEGIAS DE AF...
 - Introducción
 - Gestión del tiempo
 - Reestructuración cognitiva
 - Comunicación Eficaz
 - Apoyo social
 - Manejo emocional
 - Actitud vital: sentido del humor...
 - Técnicas de control de activació...
 - Cuida más de tí
- FIN DEL CURSO

Bienvenido al curso MANEJO DEL ESTRÉS.
El objetivo de este taller es conocer qué es el estrés desde un punto de vista técnico, cómo reconocerlo y cómo desarrollar las habilidades necesarias para manejarlo.

EMPEZAR

Metodología

NUESTRA METODOLOGÍA
La investigación y la innovación son las claves para ayudar a las empresas.

Investigamos constantemente para identificar los problemas que subyacen a los accidentes y prácticas nocivas y construir las soluciones necesarias y plasmarlas en un diseño pedagógico multimedia aprovechando las nuevas tecnologías, en un entorno intuitivo el que se aprende de forma **sencilla, gradual, amena e interactiva**. Estructuramos los contenidos en un diseño interactivo organizado para transferirse a la realidad y necesidades de nuestros clientes y ajustado al nivel de sus trabajadores.

TRANSFERENCIA DEL APRENDIZAJE
 Compartimos la teoría con la práctica para que los aprendizajes se transfieran al lugar de trabajo.

APRENDER HACIENDO
 De forma sencilla, amena e interactiva, garantizando el itinerario formativo.

PROMOVENDO CULTURA DE PREVENCIÓN
 Conocimientos claves en seguridad para prevenir los riesgos profesionales, y promover una auténtica cultura preventiva.

Descripción del curso

Disponible en español e inglés

CURSO DE MANEJO DEL STRESS

DEDICACIÓN 2 horas PLAZO 2 meses DESTINATARIOS Dirección, mandos y trabajadores

Sensibilizar a los trabajadores sobre la importancia de saber manejarse ante situaciones de estrés, entrenando la capacidad y habilidades de la persona para fortalecer el umbral ante situaciones de tensión cotidianas, mejorando así nuestra salud, tanto física como mental.

CONTENIDO

En este curso se explica qué es el estrés y cómo se produce la respuesta de estrés. Se tratan las estrategias de intervención, entrando en cada uno de los factores que pueden inducir la aparición del estrés y la forma de gestionarlos. También se desarrollan técnicas de auto-ayuda, enseñando y reforzando las conductas, hábitos y actitudes que puede adoptar la persona para reducir las consecuencias de situaciones que puedan ser causantes de estrés.

PROGRAMA

- ESTRÉS
 - Definición y Respuesta de Estrés
 - Distrés Laboral
- PREVENCIÓN: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN
 - Acciones individuales
 - Gestión del tiempo
 - Reestructuración cognitiva
 - Apoyo social
 - Respiración - Relajación
- CUIDA MÁS DE TI
 - Flexibilidad
 - Manejo de la ira
 - Sentido del humor
 - Dieta Anti-Stress
 - Descanso adecuado