GoCursos
Aumenta Tus Habilidades

GESTIÓN DEL ESTRÉS

Impartido por: Capacitaciones GoCursos Spa

Modalidad	Reunión con Relator	Incluye
Presencial/Elearning	Costo 0	Diplima y Certificado

info@gocursos.cl | www.gocursos.cl | Irarrazaval #688 A Ñuñoa

Objetivo general

Comprender los fundamentos del estrés y cómo gestionarlo. Desarrollar habilidades prácticas para reducir el estrés en la vida diaria.

Objetivos específicos

- Identificar las fuentes de estrés en la vida cotidiana.
- Implementar técnicas de relajación y mindfulness.
- Mejorar la resiliencia emocional.

Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.

ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.

ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido

PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Modulo 1: Introducción al Estrés
Definición de estrés
Causas comunes del estrés
Síntomas del estrés
Impacto del estrés en la salud
Factores de riesgo

Modulo 2: Evaluación del Estrés
Autoevaluación del nivel de estrés
Herramientas y cuestionarios
Identificación de estresores
Análisis de patrones de estrés
Establecimiento de objetivos

Modulo 3: Técnicas de Relajación
Respiración profunda
Relajación muscular progresiva
Meditación y mindfulness
Visualización guiada
Ejercicios de estiramiento

Modulo 4: Gestión del Tiempo
Priorizar tareas
Organización y planificación
Evitar la procrastinación
Manejo de interrupciones
Delegación de tareas

Modulo 5: Habilidades de Afrontamiento
Manejo de emociones
Resolución de problemas
Comunicación asertiva
Establecimiento de límites
Técnicas de afrontamiento positivas

Modulo 6: Estilo de Vida Saludable
Dieta equilibrada
Ejercicio físico regular
Higiene del sueño
Reducción del consumo de sustancias
Cuidado personal

Modulo 7: Construcción de Resiliencia
Desarrollo de la resiliencia
Fortalecimiento de la autoeficacia
Cultivar el pensamiento positivo
Red de apoyo social
Adaptación al cambio

Modulo 8: Estrategias a Largo Plazo
Mantenimiento de hábitos saludables
Reevaluación periódica del estrés

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irarrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl