



TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS LABORAL

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

El objetivo general del curso es proporcionar a los participantes herramientas prácticas para manejar el estrés laboral, mejorando su bienestar personal y su productividad en el trabajo.



Objetivos específicos

- Identificar las fuentes comunes de estrés en el entorno laboral. Aplicar técnicas de manejo del estrés en situaciones laborales cotidianas. Desarrollar un plan personal para la gestión del estrés.



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:

Módulo 1

Comprensión Del Estrés Laboral Y La Carga De Trabajo

Contenidos:

Concepto Y Características Del Estrés Laboral.
Principales Causas Del Estrés Asociadas A La Sobrecarga De Trabajo.

Factores Organizacionales Y Personales Que Influyen En El Estrés.

Señales Físicas, Emocionales, Cognitivas Y Conductuales Del Estrés.

Consecuencias Del Estrés Laboral Prolongado En El Desempeño Y Bienestar.

Actividad Práctica: Identificación De Factores Personales Y Laborales Que Generan Estrés Mediante Un Autodiagnóstico Y Análisis Grupal.

Módulo 2

Organización Del Trabajo Y Manejo De La Sobrecarga Laboral

Contenidos:

Identificación De Las Fuentes De Sobrecarga Y Demandas Laborales.

Priorización De Tareas Según Urgencia E Importancia.

Planificación Y Organización Eficiente De La Jornada Laboral.

Gestión Del Tiempo Y Prevención De La Procrastinación.

Establecimiento De Límites Frente A Las Exigencias Laborales.

Actividad Práctica: Ejercicio De Priorización Y Organización De Una Jornada Laboral Con Alta Carga De Trabajo.

Módulo 3

Técnicas Para El Manejo Y Regulación Del Estrés

Contenidos:

Técnicas De Respiración Para Reducir La Tensión Y La Activación Fisiológica.

Ejercicios De Relajación Física Y Mental Aplicables Durante La Jornada.

Técnicas De Atención Plena Para Mejorar La Concentración.

Estrategias Para Manejar Pensamientos Negativos Y Preocupaciones Laborales.

Pausas Activas Y Microdescansos Como Herramientas De Recuperación.

Actividad Práctica: Aplicación Guiada De Técnicas De Respiración, Relajación Y Pausas Activas Para Afrontar Situaciones De Estrés Laboral.

Módulo 4

Estrategias De Prevención Y Bienestar Frente Al Estrés Laboral

Contenidos:

Hábitos Saludables Para Favorecer El Equilibrio Entre Vida Laboral Y Personal.

Importancia Del Descanso Y La Recuperación Frente A La Carga De Trabajo.

Comunicación Asertiva Para Expresar Necesidades Y Gestionar Exigencias Laborales.

Estrategias De Apoyo Entre Compañeros Y Trabajo Colaborativo.

Plan Personal De Acción Para Prevenir Y Manejar El Estrés Laboral.

Actividad Práctica: Elaboración De Un Plan Personal De Manejo Del Estrés Con Compromisos Y Estrategias Aplicables Al Entorno Laboral.

Datos del Organismo Capacitador:

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