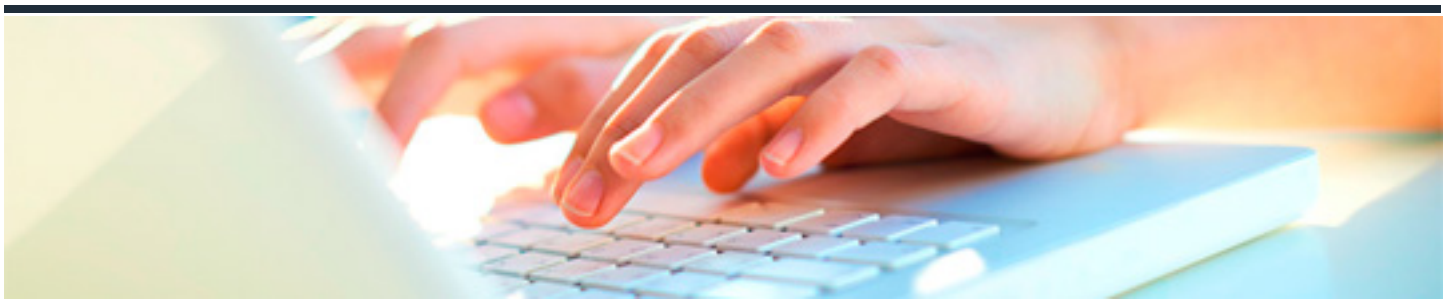
ideados
FORMACIÓN



GESTIÓN DEL ESTRÉS

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

? Conocer lo que es el estrés y para qué sirve.

? Diferenciar los tipos de estrés.

? Saber que hay un tipo de estrés que juega a nuestro favor.

? Introducirse en la gestión del estrés.

? Conocer la influencia del exceso estrés en la salud.

? Conocer los tipos de dolencias que actúan como primeras señales de que sufrimos exceso de estrés.

? Conocer cómo funciona la ansiedad.

? Dar soluciones para evitar la ansiedad.

? Conocer cómo influye el exceso de estrés en la productividad del trabajo.

? Conocer cómo influye el exceso de estrés tanto al individuo como al equipo.

? Dar soluciones al estrés en el trabajo.

? Saber cómo crear hábitos saludables que ayudan a trabajar el estrés.

? Saber cómo motivarse y ser optimista.

? Conocer el Mindfulness.

? Saber cómo estar presente

? Conocer más herramientas que ayudan a la gestión del estrés

PROGRAMA CONTENIDOS

UD1: ¿Qué es el estrés?
1.1. ¿Para qué sirve el estrés?
1.2. La gestión del estrés

UD2: Estrés y salud
2.1. ¿Cómo influye el estrés en la salud?
2.2. La ansiedad
2.3. Aprender a priorizar
2.4. Aceptar

UD3: El estrés laboral
3.1. ¿Cómo influye el estrés en la productividad?
3.2. El estrés y el trabajo en equipo
3.3. Gestión del estrés laboral

UD4: Reducción y prevención del estrés
4.1. Hábitos de vida
4.2. La importancia de la actitud mental positiva
4.3. Evitar la procrastinación
4.4. Mindfulness
4.5. ?Aquí y ahora? otra forma de ver la vida

UD5: Herramientas
5.1. Tips para priorizar.
5.2. Tengo o elijo
5.3. Dejar de compararnos
5.4. Agradecimiento
5.5. Observar los pensamientos desde fuera.
5.6. Buscar actividades personalizadas que nos relajen.