

## Gestión del Estrés



**Área:** Prevención de Riesgos Laborales -Plataforma

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 25 h

**Precio:** 187.50€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

### 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 de 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

### 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.

## **METODOLOGIA**

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.