

CURSO PRESENCIAL: GESTIÓN DEL ESTRÉS

GRATIS para trabajadores y autónomos

100%

Subvencionado

20h



OBJETIVO DEL CURSO:

Debido a que el estrés es una de las principales causas de baja en nuestro sistema laboral. Con el debido control y gestión del estrés evitaremos que afecte de un modo negativo en nuestra calidad de vida. Al terminar este curso el alumno estará a un paso de la estabilidad y te permite tener un control sobre tu conducta en situaciones que puedan causar malestar personal y labora.

A quién va dirigido este Curso:

A todas aquellas empresas y personas que conciben que en la sociedad actual el ritmo de vida conlleva mucho estrés. Necesitan controlar la respuesta ante diferentes situaciones y quieren disfrutar la vida con más seguridad. Todas aquellas que quieran controlar el estrés y aportar toda la energía positiva para sacar mejores frutos de su puesto de trabajo.

TEMARIO:

- Antecedentes del estrés
- Básicos
- Causantes del estrés

EL ESTRÉS LABORAL

- Introducción
- Modelos teóricos
- Desarrollo del estrés en puestos de trabajo
- Diferentes tipos de estrés
- Síntomas
- Consecuencias del estrés laboral

AUTOESTIMA

Conceptos clave para luchar contra el estrés
Creatividad y autorrealización en el trabajo

PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

- Medidas, técnicas e Intervención
- Situaciones de Crisis



 **PENTALEARNING**

C/Isabel de Villena, 30 - **Granollers**

Tel. 93 159 99 54

email: info@pentalearning.com