



Cómo reducir el estrés laboral

Objetivos:

- Aprender los conceptos básicos en torno al estrés.
- Ser capaz de detectar aquellas situaciones que provocan estrés y prevenirlas, así como aprender el manejo de determinadas técnicas que ayudarán a hacerle frente a dichas situaciones, una vez ya presentes.
- Aprender a pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, aprender a relajarse ante determinadas situaciones estresantes, así como tomar las medidas de protección necesarias en cuanto se perciba una situación estresante en el entorno laboral.

Contenidos:

Conceptos básicos en torno al estrés

Concepto de estrés.

Fisiología del estrés.

Estrés y personalidad.

Consecuencias negativas del estrés sobre la salud.

El estrés laboral

Estrés laboral.

Agentes estresores en el entorno laboral.

Principales causas del estrés laboral.

Fases del estrés.

Síndrome de Burnout.

Consecuencias del estrés para la organización.

Prevención del estrés.

Manejo del estrés

¿Cómo hacer frente al estrés?

Técnicas organizacionales.

Técnicas individuales.