www.formatesincoste.com
info@formatesincoste.com
Tfno: 956 074 222/655 617 059
Fax: 956 922 482

Superior de Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout

Duración: 80 horas

Modalidad: Online

Coste Bonificable: 600 €

Objetivos del curso

Uno de los problemas más frecuentes que se producen en el ámbito laboral es el estrés. Este pack de materiales ofrece las técnicas utilizadas en el tratamiento de esta patología aportando nociones básicas sobre conceptos relacionados como el Síndrome de Burnout, autoestima, creatividad, autorrespeto, etc. Como herramientas en el tratamiento de todo ello, se ofrecen las nociones fundamentales para realizar una adecuada gestión de grupos.

Contenidos

TEMA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

TEMA 2. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del estrés laboral
4. Tipos de estrés laboral
5. Causas del estrés laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del estrés laboral

TEMA 3. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre estrés y Burnout

TEMA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Autorrespeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y autorrealización en el trabajo

TEMA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional
6. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
7. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

TEMA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

TEMA 7. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

info@formatesincoste.com
Tfno: 956 074 222/655 617 059
Fax: 956 922 482

TEMA 8. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

TEMA 9. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos