

Objetivos

- **Conocer qué es el estrés**, las causas que lo originan y las consecuencias del estrés y sus implicaciones sobre nuestra salud.
- **Aprender a identificar** las situaciones que nos provocan estrés.
- **Autoevaluar** las competencias que nos ayudan a afrontar el estrés.
- **Focalizar una visión realista** a nivel personal, distinguiendo entre las estrategias y competencias que debemos mantener o desarrollar y las que debemos adquirir.
- **Adquirir un mayor control** sobre nuestras respuestas, mediante técnicas y habilidades personales que nos ayuden a hacer frente al estrés.



Programa

1. Definición de estrés. Estrés positivo y estrés negativo

2. Respuesta de nuestro organismo ante el estrés

Identificación de estresores laborales y su impacto. Indicadores de síntomas de estrés

3. Estrategias personales para prevenir el estrés:

¿Qué podemos hacer para sentirnos mejor cuando no podemos solucionar el problema?

4. Estrategias cognitivas para prevenir el estrés:

Gestión del pensamiento. La construcción del pensamiento en positivo para prevenir el estrés
Las creencias irracionales que generan estrés

5. Estrategias emocionales para prevenir el estrés:

Cómo es la relación entre el cuerpo y la mente en los procesos de estrés. ¿Cómo me dicen el cuerpo y la mente que estoy en un estado de estrés? Gestión emocional en un contexto en el que se produce mucho estrés

6. Estrategias físicas para prevenir el estrés:

Concentrarse en la respiración y conectar con el presente y la conciencia corporal. Técnica de automasaje para recuperarse de la fatiga mental. Actividad de visualización

7. Conclusiones y propósitos: plan de trabajo



Duración: **10 horas**