

¡PARA EL ESTRÉS! CÓMO GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL



OBJETIVOS

Conocer qué es el estrés, cuáles son los principales síntomas y cómo afectan en nuestro día a día laboral

Desarrollar técnicas físicas, cognitivas y conductuales de reducción del estrés

Crea nuevos hábitos de vida saludables para prevenir y/o reducir el estrés laboral.

PROGRAMA

1. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?
 - Definición de estrés. Distrés y eustrés.
 - Síntomas físicos, psíquicos y conductuales
 - Percepción subjetiva del estrés
2. Principales estresores laborales y su impacto
3. Consecuencias del estrés en nuestra salud
4. Técnicas de gestión del estrés
 - Técnicas físicas
 - Técnicas cognitivas
 - Técnicas conductuales
5. La dinámica de grupos para reducir el estrés laboral
6. Consejos para crear nuevos hábitos de vida saludables