

# Técnicas para Administrar el Estrés

INSCRIPCIONES E INFORMES :  
[clientes@rhworld.com.mx](mailto:clientes@rhworld.com.mx)  
Tel: (55) 5638 0754  
[www.rhworld.com.mx](http://www.rhworld.com.mx)

## Dirigido a:

Directivos, Gerentes, Jefes, Supervisores y personal en general expuesto por sus labores y características personales a factores que elevan el nivel de estrés y requieren conocer técnicas que les permitan reconocerlo, controlarlo y sacar el mayor provecho del mismo dentro de su área laboral.

## Objetivo:

Los participantes serán capaces de manejar su estrés personal a través de ciertas actividades al igual que podrán comprender las causas y consecuencias del estrés en los demás empleados de la organización.

**Duración:** 2 días (16 horas)

**Horario:** 9:00 a 18:00 Hrs.

**Incluye:**

- Manual de Contenidos del Curso
- Constancia de Participación con Valor Curricular
- Constancia de Habilidades Laborales DC-3 STPS

## CONTENIDO DEL CURSO

- Definición de "estrés"
- Estrés y manejo del estrés
- Insatisfacción como causa de estrés
- Perfiles del estrés
- Psicología del estrés
- Daños a la salud, enfermedades relacionadas con el estrés
- Tensión y el desempeño
- Tensión en los empleados y el entorno laboral
- Tolerancia a la tensión
- Causas características de tensión
- Reducción de la tensión
- Síndrome del empleado exhausto
- Frustración Fatiga Miedo y tolerancia al fracaso
- Temor al éxito y al fracaso
- Deporte y nutrición
- Ejercicios para combatir el estrés

**INSCRIPCIONES E INFORMES :**

[www.rhworld.com.mx](http://www.rhworld.com.mx)

Email: [clientes@rhworld.com.mx](mailto:clientes@rhworld.com.mx)

Tel: (55) 5638 0754