

Manejo del Estrés

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.

Dirigido a:

Directivos, Gerentes, Jefes, Supervisores y personal en general expuesto por sus labores y características personales a factores que elevar 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.

Incluye:

- Acceso a la Plataforma Educacional Online
- Manual de Contenidos del Curso
- Constancia de Participación con Valor Curricular
- Constancia de Habilidades Laborales DC-3 STPS

INSCRIPCIONES E INFORMES :

www.rhworld.com.mx

Email: clientes@rhworld.com.mx

Tel: (55) 5638 0754

CONTENIDO DEL CURSO

- Definición Física del "estrés" como desgaste
- Estrés de lo Real y Estrés de lo imaginario
- Causas Internas y Causas Externas
- Estrés: Su Costo Económico y Social
- 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 (burned out)
- Frustración, Fatiga, Miedo y tolerancia al fracaso
- Temor al éxito
- Tolerancia al fracaso
- "El Astronauta": Confinamiento y Soledad
- *Nutrición*: "El Cerebro de Pan" (D. Perlmutter)
- *Físico*: Ejercicios para combatir el estrés
- *Mental*: Meditación Guiada
- *Espiritualidad* (no religión) de las personas el poder de vibrar en gratitud y paz interior
- Implementación del Manejo del Estrés al interior de la Empresa: Estrategias