Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

DURACIÓN:

16.00 horas [8.00 hora(s) teórica(s) y 8.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Definición

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Expresar el concepto de estrés describiendo su mecanismo de generación y diagnóstico.	".-El estrés, mecanismo de generación. .-Diagnóstico inicial."	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 2: Causas y consecuencias que produce el estrés.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar las principales causas y consecuencias que produce el estrés	".-Causas y síntomas. .-Identificación de estresores .-Estrés Negativo y positivo. .-Autoevaluación del propio nivel de estrés y estilo de vida. .-Consecuencias: -Enfermedades cardiovasculares. -Irritabilidad, ira, tristeza."	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 3: El estrés en el trabajo.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar los principales estresores que influyen en la calidad de trabajo de la persona.	"Estresores: -laborales -de tarea -de demanda de trabajo -de ambigüedad de rol -de desarrollo de carrera"	3.00 horas teóricas y 3.00 horas prácticas (6.00 horas totales)

UNIDAD 4: Técnicas para prevenir y controlar el estrés

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Ejercitar herramientas y destrezas elementales que permiten el manejo y control de los agentes estresaores	".-Técnicas corporales. .-Técnicas para aquietar la mente .-Técnicas para enriquecer el espíritu. .-Aplicación de test de reconocimiento para cambiar conductas y comportamientos. .-Técnicas de programación y reprogramación para cambiar conductas y comportamiento. .-Ejercicio y dinámicas corporales."	3.00 horas teóricas y 3.00 horas prácticas (6.00 horas totales)