Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO MANEJO Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

DURACIÓN:

8.00 horas [4.00 hora(s) teórica(s) y 4.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Conceptos básicos relacionados con el estrés laboral

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender los conceptos básicos relacionados con el estrés laboral.	1) Estrés: Definición. 2) Duración del estrés. 3) Causas del estrés laboral. 4) Tipos de personalidad. 5) Fisiología del estrés. 6) Respuestas a los estresantes.	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 2: Tipos de estrés laboral

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar los tipos de estrés laboral.	1) Estrés Burnout. 2) Mobbing.	1.00 horas teóricas y 1.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 3: Síntomas

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar los síntomas del estrés laboral y su relación con el umbral personal para sentirlo.	1) Síntomas del estrés. 2) Umbral del estrés.	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 4: Técnicas para el manejo del estrés

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender la práctica de técnicas básicas de respiración, visualización y ejercitación física útiles para el manejo del estrés.	1) Técnicas básicas. 2) Ejercicios respiratorios y de visualización. 3) Ejercicios físicos para el Manejo del estrés.	1.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (3.00 horas totales)