

FCOD0020HV - ¿TIENES ESTRÉS? AHORA PUEDES APRENDER A GESTIONARLO

OBJETIVO GENERAL:

- Aprender a manejarse en situaciones laborales estresantes para mejorar la calidad de vida profesional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reconocer los síntomas del estrés y así poder reducir sus efectos en la salud.
- Generar nuevos hábitos saludables que permitan tomar decisiones profesionales con equilibrio.
- Aprender a percibir las causas del estrés como naturales y practicar la autoregulación que nos calma.

CONTENIDOS:

1. Qué es el estrés y cómo surge. Factores involucrados.
2. El cocktail del estrés: emociones y percepciones.
3. Covey y su método de solución de estrés.
4. La clave del estrés: juicios e ideas previas.
5. Cómo vivir en el presente para reducir el estrés. La práctica de la Atención Plena.
6. Aprender técnicas de comunicación consciente para influir sobre los estresores.