



SEAD048PO. Detección, prevención y gestión del estrés.

Sku: PS_SEAD048PO

Horas: 40

Formato: HTML

OBJETIVOS

- Aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

CONTENIDOS

- **Unidad 1. ¿Qué es el estrés?.**
 - Un problema universal;
 - Un maravilloso mecanismo de supervivencia
- **Unidad 2. El estrés, hoy.**
 - Qué es lo que provoca estrés.
 - El estrés, subjetivo.
 - El estrés y el cambio.
 - La disolución del estrés.
- **Unidad 3. Dónde actúa el estrés.**
 - Los tres cerebros.
 - La acción sobre el cerebro.
 - Las consecuencias habituales.
 - Quién sufre estrés.
- **Unidad 4. Qué dice la medicina.**
 - Las primeras señales de alarma. Hans Selye.
 - El estrés según la frecuencia.
 - Holmes y rosenman.
 - Friesman y rosenman.
 - Indicadores de estrés.

- **Unidad 5. El estrés ¿siempre es maligno?.**
 - Eutrés y distrés.
 - Lay de jerkes-dodson.
 - Síntomas de distrés crónico.
 - Dificultad y capacidad.

 - **Unidad 6. Lo que nos interesa saber.**
 - El rendimiento.
 - La jornada del directivo o del profesional.
 - tu mejor herramienta.
 - Las endorfinas.
 - En busca de la felicidad.

 - **Unidad 7. Cómo nos afecta el distrés.**
 - Cómo afecta el distrés al individuo.
 - Diferencias individuales.
 - Burnout laboral.
 - Cómo afecta el distrés a la organización.
 - La espiral diabólica.

 - **Unidad 8. Cómo nos fabricamos el distrés.**
 - La competitividad a ultranza.
 - El trabajo.
 - ¿Exigencias del puesto?
 - La paradoja del tiempo.
 - El perfeccionismo.
 - Lo urgente y lo importante.
 - Crisis, "incendios".
 - Dejar las cosas importantes para luego.
 - ¿Eres un laboradicto?.
 - El correo electrónico.
 - El "móvil".
 - El ordenador.
 - tecnoestrés.
 - teletrabajo.
 - La trampa de la actividad/esfuerzo.
 - Hacer varias cosas a la vez.
 - Contratos precarios.
 - El deporte.
 - El paro.
 - Otros factores de estrés relacionados con el trabajo.

 - **Unidad 9. El mayor fabricante de estrés: el mobbing.**
 - Qué es el mobbing.
 - Consecuencias habituales.
 - Quiénes son los acosadores.
 - Cuál es la causa.
-

- Cómo aparece.
 - Fase de incidentes críticos.
 - Acoso y estigmatización.
 - Intervención de la jerarquía.
 - Solicitud de ayuda especializada exterior y diagnóstico incorrecto.
 - Salida de la organización.
 - Tipos básicos de actividades de acoso.
 - El caldo de cultivo.
- **Unidad 10. El estrés laboral.**
 - Algunos datos sobre los trabajadores.
 - Los costes del estrés laboral
 - Los estresores más frecuentes.
- **Unidad 11. Cómo prevenir el estrés.**
 - Analiza tu estrés.
 - El manejo de las emociones.
 - En el plano personal.
 - En el plano organizacional.
- **Unidad 12. Cómo combatir el estrés.**
 - En el plano personal.
 - En el plano organizacional.