



ESTRÉS: GESTIÓN Y CONSECUENCIAS

DURACIÓN: 8 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- 1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
- 2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
- 3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.

PROGRAMA CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo

- 1. Una sociedad a la carrera
- 2. La falacia de las categorías
- 3. Humanización del puesto de trabajo
- 4. La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

- 1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
- 2. Estrés positivo y estrés negativo
- 3. Consecuencias de una vida laboral llega de estrés

- 4. Síndrome de burnout o quemado profesional
- 5. Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Las emociones

- 1. Qué son las emociones
- 2. Evolución de la sociedad en gestión emocional
- 3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
- 4. Emociones básicas y su gestión
- 5. Vivir en coherencia
 - 5.1 Sistema rojo o de amenaza
 - 5.2 Sistema azul o de logro
 - 5.3 Sistema verde o de la calma