



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 llena 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