

matrícula10

FICHA TÉCNICA

Modalidad	Online
Acción formativa	GESTIÓN DEL ESTRÉS
Área profesional	Soft Skills
Profesor	Titulación universitaria. Mínimo 3 años de experiencia docente. Formación metodológica.
Evaluación	Evaluación continua a través de las autoevaluaciones de cada unidad. NO SIENDO OBLIGATORIAS LAS ACTIVIDADES
Objetivos	<p>Conocer lo que es el estrés y para qué sirve. Diferenciar los tipos de estrés. Saber que hay un tipo de estrés que juega a nuestro favor. Introducirse en la gestión del estrés. Conocer la influencia del exceso de estrés en la salud. Conocer los tipos de dolencias que actúan como primeras señales de que sufrimos exceso de estrés. Conocer cómo funciona la ansiedad. Dar soluciones para evitar la ansiedad. Conocer cómo influye el exceso de estrés en la productividad del trabajo. Conocer cómo influye el exceso de estrés tanto al individuo como al Equipo. Dar soluciones al estrés en el trabajo. Saber cómo crear hábitos saludables que ayudan a trabajar el estrés. Saber cómo motivarse y ser optimista. Conocer el Mindfulness. Saber cómo estar presente Conocer más herramientas que ayudan a la gestión del estrés</p>
Índice	<p>UD1: ¿Qué es el estrés? 1.1. ¿Para qué sirve el estrés? 1.2. La gestión del estrés</p> <p>UD2: Estrés y salud 2.1. ¿Cómo influye el estrés en la salud? 2.2. La ansiedad 2.3. Aprender a priorizar 2.4. Aceptar</p> <p>UD3: El estrés laboral 3.1. ¿Cómo influye el estrés en la productividad? 3.2. El estrés y el trabajo en equipo 3.3. Gestión del estrés laboral</p>

UD4: Reducción y prevención del estrés

4.1. Hábitos de vida

4.2. La importancia de la actitud mental positiva

4.3. Evitar la procrastinación

4.4. Mindfulness

4.5. "Aquí y ahora" otra forma de ver la vida

UD5: Herramientas

5.1. Tips para priorizar.

5.2. Tengo o elijo

5.3. Dejar de compararnos

5.4. Agradecimiento

5.5. Observar los pensamientos desde fuera.

5.6. Buscar actividades personalizadas que nos relajen.