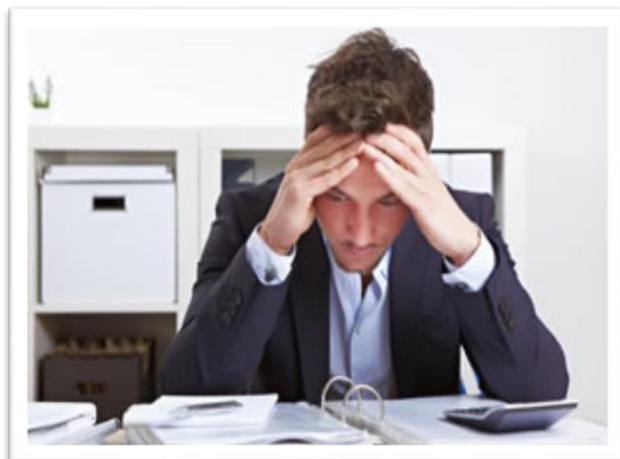


# CURSO: PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

## DESCRIPCIÓN

El estrés es ya un reto más que superar en nuestro estilo de vida, nuestra sociedad y en las empresas, desencadenando toda una serie de efectos nocivos para la salud del trabajador y su desempeño laboral.

Tomar conciencia de las señales del estrés y manejarlas nos llevará a fomentar un desarrollo sano y productivo de nuestras actividades a lo largo del tiempo.



En Psicoemergencias, poseemos formación específica así como una dilatada experiencia en desarrollar nuestro trabajo en situaciones altamente estresantes.

Nuestro objetivo es dotar al trabajador de estrategias prácticas de prevención y afrontamiento al estrés.

## OBJETIVOS

---

- Aprender a reconocer las señales del estrés
- Manejar y regular tanto los signos físicos como los pensamientos y las emociones implicadas en una situación estresante.
- Incorporar técnicas que nos permitan mejorar la concentración y serenidad en situaciones difíciles
- Preservar la salud y optimizar el rendimiento

## PROGRAMA

---

- Conocer el estrés: qué tipo de respuesta es, cómo se genera, qué lo mantiene.
- Identificar, controlar y manejar los efectos negativos sobre el organismo que produce el estrés.
- Control de la Respuesta Psicofisiológica: técnicas de Relajación, Respiración y Visualización.
- Control de la Respuesta Cognitiva, Atención y Concentración: a través de MINDFULNESS
- Manejo de las relaciones con los clientes en situaciones de presión: Habilidades Sociales.
- ROL-PLAYING como herramienta para entrenar nuevas conductas
- Prevención del estrés y la ansiedad relacionados con el desempeño laboral.

## DURACIÓN y METODOLOGÍA

---

La metodología es esencialmente práctica: se impartirán inicialmente unas nociones de teoría y, a continuación, se profundizará mediante dinámicas, casos, análisis en grupo y simulaciones, para conseguir una normalización de la respuesta de estrés.

\*Se recomienda llevar al curso ropa cómoda, cojín y esterilla.