



“ No puedes controlar lo que te ocurre en la vida, pero sí como reaccionas a ello.”
Epicteto

Gestión del estrés en el ámbito laboral

Descripción General:

Capacitar a los alumnos a identificar, prevenir y gestionar eficazmente el estrés laboral y el burnout, proporcionando herramientas prácticas que promuevan el equilibrio emocional, la resiliencia y el bienestar en el entorno de trabajo.

Objetivos:

Comprender el estrés laboral y el burnout: Identificar sus causas, síntomas y consecuencias en el ámbito personal y profesional.

Reconocer señales de alerta temprana: Desarrollar habilidades de autoevaluación para detectar y abordar el estrés de forma oportuna.

Aprender estrategias de prevención: Implementar hábitos saludables, herramientas organizativas y prácticas de bienestar para minimizar el estrés.

Manejar eficazmente el estrés: Aplicar técnicas de relajación, mindfulness y gestión emocional en situaciones laborales desafiantes.

Promover un entorno laboral saludable: Fomentar políticas y prácticas que reduzcan el riesgo de burnout y mejoren la calidad de vida laboral.

Contenido:

Factores desencadenantes: Sobrecarga laboral. Falta de motivación y autonomía. Ambigüedad y falta de definición de roles y responsabilidades. Falta de reconocimiento y apoyo.

Identificación y Autoevaluación: Detección de los síntomas y uso de herramientas de detección. Autoconocimiento. **Impacto del estrés y burnout:** Consecuencias físicas, emocionales y psicológicas, efectos en el rendimiento laboral y personal.

Estrategias de Prevención. Gestión del tiempo y prioridades. Fortalecimiento de la resiliencia. Desarrollo de habilidades emocionales. Herramientas Prácticas para Manejar el Estrés.

Establecer un equilibrio entre vida-trabajo. Estrategias para desconectar y recargar energía.

Casos Prácticos y Resolución de Problemas. Análisis de casos reales. Role-playing: Simulación de situaciones laborales estresantes. Debate y reflexiones: Intercambio de experiencias entre participantes.

Destinatarios:

Personas en activo o en desempleo.

Metodología:

Presencial (síncrona) | Teoría (Presentaciones con diapositivas PPT) | Dinámicas individuales y grupales | Foros de discusión.

Requisitos para la inscripción:

No se requiere ningún nivel de estudios determinado.
Edad: A partir de 18 años.

Formadores:

Nadia Reina: Formadora y Coach Ejecutiva. Doble Máster en Psicología para el Alto Rendimiento organizativo y deportivo. Abogada y economista.
[Perfil Linked In](#)

Daniel Hervás: Formador Profesional para el empleo y Coach ICF para el desarrollo personal y profesional. Diseñador industrial senior.
[Perfil Linked In](#)

Certificación:

Los alumnos recibirán un certificado al finalizar la formación.
Requisito obligatorio: Acudir al 75% de la formación.

Si deseas más información,
agenda una breve reunión telefónica
y escucharemos tus necesidades formativas.

Agendar Reunión