

GESTION DEL ESTRES 2.0

10
HORAS

DESCRIPCIÓN

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. Por eso, disponer de la energía física y mental resulta imprescindible para rendir a un alto nivel, y controlar nuestro estrés.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, tendremos a nuestra disposición la energía física y mental imprescindible para gestionar las situaciones de estrés a las que debemos enfrentarnos.

OBJETIVOS

Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.

Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.

CONTENIDOS

GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Causas del estrés - Nivel de Activación - Conocimiento del Nivel de Activación - Manifestación de la Activación - Evaluación de la Activación - Establecimiento de Objetivos - Objetivos de Resultado - Objetivos de Realización - Objetivos de Largo Plazo - Objetivos Intermedios - Objetivos a Corto Plazo - Objetivos Colectivos e Individuales - Planes de Enfoque - Control de la Atención - Dimensiones o enfoques atencionales - Aprender a Enfocar - Observar y analizar la situación - Atender con intensidad y cantidad apropiada - Pensar de Forma Correcta - Reconstrucción cognitiva del pensamiento - Tipos de Deformaciones del Pensamiento - Técnicas para Manejar Situaciones de Adversidad - Práctica en Imaginación Visualización - Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés - Respiración - Relajación - Los Estiramientos Corporales