

GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL



OBJETIVOS

- Modular los estados de ánimo, pensamientos y emociones disfuncionales.
- Manejar las situaciones con mayor control y seguridad.
- Conducir adecuadamente a los equipos de trabajo.
- Cómo actuar ante situaciones constantes de estrés.
- Aprender a regular las emociones y controlar el estrés.
- Mejorar el rendimiento y la productividad con técnicas de autocontrol emocional



CONTENIDOS

MÓDULO 1. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS 6 H

Qué es el Burnout y cómo evitarlo.

Uso de emociones adecuadas ante la solución de problemas. Patrones de conducta y estilos de afrontamiento.

Cómo actuar positivamente en condiciones constantes de estrés.

Inteligencia Emocional y autocontrol emocional.

- Competencias Emocionales.
- Los límites ante situaciones complicadas
- Control emocional del equipo de trabajo.

MÓDULO 2. GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y EQUIPOS PRODUCTIVOS 6 H

Desarrollo de personas y gestión del estrés

- Orientación de equipos a resultados
- Delegación
- Trabajo en equipo
- Clima laboral



Competencias estratégicas internas para controlar el estrés

- Comunicación
- Autoliderazgo
- Proactividad
- Optimismo
- Iniciativa
- Toma de decisiones

Gestión del tiempo y autocontrol emocional

- Productividad y creación de hábitos productivos
- Tratar con gente que todo le parece urgente
- Productividad personal

Gestión del estrés

- Autoconocimiento, Autocrítica y regulación emocional