



**AVIA**  
Formación



## DESARROLLO PROFESIONAL: Gestión del Estrés 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

1. 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.
2. 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

## DESTINATARIOS

- Trabajadores de todos los ámbitos laborales en los que los niveles de estrés puedan suponer un problema que interfiera de forma clara en el rendimiento.



**AVIA**  
Formación



## DURACIÓN

- 12Horas

## IMPARTE

- Mari Luz Pomares