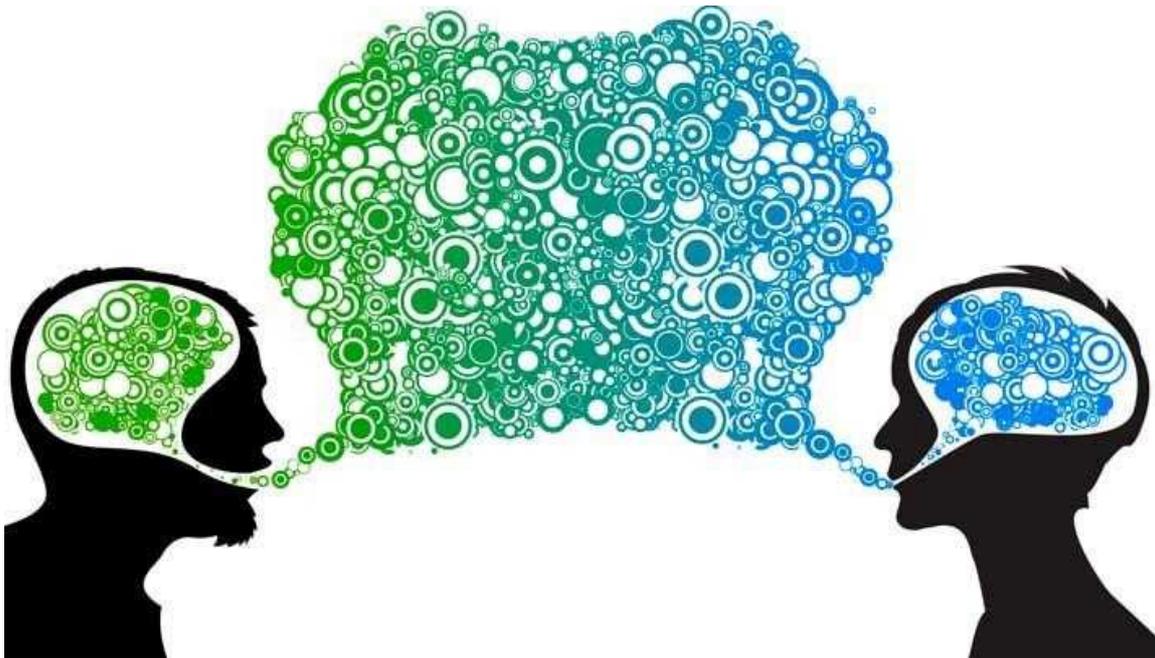


ICCT

Instituto de Capacitación Ciencias y Tecnología



Prevención y Control del Estrés Laboral



OBJETIVO

Al finalizar el Curso, los participantes conocerán las manifestaciones del Estrés Laboral con el fin de desarrollar Estrategias Preventivas para mejorar las condiciones Psicosociales de los Participantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Comprender y reconocer el Estrés como característica inherente a la Vida Actual.
Descubrir los principales indicadores de estrés en la vida personal.
Conocer y aplicar Estrategias para manejar y controlar el estrés laboral.
Aplicar Técnicas inoculadoras contra el Estrés.

DURACION: 200 Horas

TEMARIO

1. CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS Y LA VIDA ACTUAL

- ¿Qué es el Estrés?
- El Trabajo y el Estrés
- Condiciones Ambientales facilitadoras de Estrés
- Fuentes y Causas del Estrés

2. INDICADORES DEL ESTRÉS

- Síntomas Físicos y Psicológicos
- Síntomas Sociales y Familiares
- Relación del Estrés y las características de Personalidad
- Consecuencias del Estrés

3. ENFRENTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

- Manejo exitoso del tiempo
- Relajación y técnicas de respiración
- Identificando situaciones estresoras
- Aumento de la resistencia al Estrés
- Autocuidado y caricias positivas

4. LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

- Ejercicio Físico y hábitos alimenticios
- La planificación de actividades Tensionantes

Prevención y Control del Estrés Laboral

- Mejoramiento de la Asertividad
- La comunicación emocional ante el Estrés
- Falsas ayudas para el manejo del Estrés
- Actitudes proactivas ante los conflictos