

## SOFT SKILL

**Duración:** 8 horas

**Metodología:** Online

**Financiación:** Bonificable

### ESTRÉS: GESTIÓN Y CONSECUENCIAS

#### Descripción

El curso Estrés: Gestión y Consecuencias aborda el impacto del estrés en el entorno directivo y profesional, profundizando en sus causas, tipologías y efectos, así como en la relación entre estrés y emociones, la gestión emocional y las principales estrategias para prevenir el burnout y favorecer el equilibrio personal y laboral.

#### Objetivos

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.

# Programa

## Unidad 1. Situación del directivo

1. Una sociedad a la carrera
2. La falacia de las categorías
3. Humanización del puesto de trabajo
4. La sociedad de la dirección

## Unidad 2. El estrés

1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
2. Estrés positivo y estrés negativo
3. Consecuencias de una vida laboral llena de estrés
4. Síndrome de burnout o quemado profesional
5. Sistemas de gestión de estrés

## Unidad 3. Las emociones

1. Qué son las emociones
2. Evolución de la sociedad en gestión emocional
3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
4. Emociones básicas y su gestión
5. Vivir en coherencia
  - 5.1 Sistema rojo o de amenaza
  - 5.2 Sistema azul o de logro
  - 5.3 Sistema verde o de la calma