

FICHA TÉCNICA INFORMATIVA

# GESTIÓN DEL ESTRÉS

ÁREA: HABILIDADES BLANDAS (SOFT SKILLS)

N.º DE HORAS	MODALIDAD	NIVEL
6	Online	Básico

## DESCRIPCIÓN

Dirigido a profesionales de cualquier sector interesados en adquirir herramientas prácticas para la gestión del estrés y el fortalecimiento del bienestar emocional en el entorno laboral.

## OBJETIVOS

1. Identificar el origen, las causas, el proceso fisiológico y los principales síntomas y consecuencias del estrés, con el fin de comprender su impacto en la vida cotidiana y sentar las bases para una gestión eficaz
2. Dotar al alumnado de estrategias cognitivas y emocionales que le permitan comprender, identificar y gestionar eficazmente las respuestas de estrés, mediante el desarrollo de habilidades como la formulación de objetivos realistas, el control de la atención, la relajación y la reestructuración de pensamientos negativos, con el fin de promover el bienestar psicológico y la autorregulación emocional
3. Promover hábitos saludables que fortalezcan la resiliencia y reduzcan la vulnerabilidad al estrés.

## CONTENIDO FORMATIVO

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. COMPRENDIENDO EL ESTRÉS.**

- 1.Origen y causas del estrés.
2. El estrés y la activación fisiológica
3. Síntomas y consecuencias del estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN COGNITIVA Y EMOCIONAL DEL ESTRÉS**

- 1.Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés
- 2.Técnicas de relajación
3. Control de la atención
4. Reestructuración cognitiva
5. Otras técnicas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTILO DE VIDA SALUDABLE COMO PREVENCIÓN DEL ESTRÉS**

- 1.Hábitos de alimentación saludable
- 2.Hábitos de ejercicio saludable
- 3.Sueño saludable.
- 4.Ergonomía.



Inscríbete o solicita más información:



900 92 61 71



[www.talention.es](http://www.talention.es)



[info@talention.es](mailto:info@talention.es)