

Gestión del Estrés y Desarrollo de la Resiliencia

MODALIDAD E_LEARNING



DESCRIPCIÓN

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, aprenderemos algunas de las medidas más eficaces de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral, así como técnicas y herramientas de afrontamiento.

HORAS 8 HORAS

OBJETIVOS

Este curso ayuda a los alumnos a:

- Conocer a fondo que es el estrés laboral “Burnout”, cuando se produce un estrés agudo o crónico.
- Reconocer los síntomas físicos, psíquicos y conductuales que se pueden dar.
- Aprender algunas de las medidas más eficaces de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral, tanto en el entorno presencial como teletrabajo.
- Interiorizando nuevos hábitos en el día a día.
- Conocer y Fomentar la autoestima y la resiliencia como facilitadores de la reducción del estrés.

PROGRAMA DEL CURSO

Unidad 1 – Autoconocimiento de la gestión del estrés

- **Unidad 1A- Autoconocimiento de la gestión del estrés - Introducción, Eustrés y Distrés, Síntomas y consecuencias**

En este apartado te explicamos que es el estrés laboral “Burnout”, las diferencias entre eustrés y distrés, cuando se produce un estrés agudo o crónico y te explicamos los síntomas físicos, psíquicos y conductuales que se pueden dar.

- Qué es el estrés?
 - Introducción
 - ¿Cómo lo percibimos y gestionamos?
 - Estrés Laboral “BURNOUT”
- Eustrés y Distrés.
 - Diferencias entre Eustrés y Distrés
 - Te ponemos un ejemplo en Teletrabajo
 - ¿Desde el Eustrés pueden aparecer dificultades?
 - Gráfico de Eustrés y Distrés
- Estrés agudo y estrés crónico
 - Frecuencia y Duración del Estrés
 - Estrés agudo y Estrés crónico
- Síntomas y consecuencias del Estrés
 - Síntomas físicos, psíquicos y conductuales
 - ¿Cuál es tu nivel de estrés?

- **Unidad 1B- Autoconocimiento de la gestión del estrés – Factores Moduladores del estrés**

En este apartado, vas a conocer los distintos aspectos que existen de tipo individual, que pueden contribuir a que la persona sea más vulnerable al estrés o que afronte con éxito una situación estresante o amortigüe sus consecuencias.

- Patrón de conducta Tipo A y Tipo B
- Locus de control.
- Personalidad resistente
- Estilo de afrontamiento.
- Tolerancia a la ambigüedad
- Introversión/Extraversión
- Autoestima
- Motivación y grado de satisfacción

- **Unidad 1 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**

- **Test Unidad 1**

Unidad 2 – Técnicas de afrontamiento del estrés

- **Unidad 2A- Técnicas de afrontamiento del estrés – Introducción, Técnicas de Relajación y Respiración**

En este apartado te explicamos en detalle algunas de las medidas más eficaces de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral. Y sobre todo en los entornos de teletrabajo y centradas en el individuo.

- Introducción
- Técnicas de relajación: métodos de Jacobson y Schultz.
- Técnicas de respiración

- **Unidad 2B- Técnicas de afrontamiento del estrés – Técnicas Cognitivas, Imaginación, Estrategias gestión de conflictos**

En este apartado te explicamos más medidas eficaces orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral en cualquier entorno y centradas en el individuo.

- Técnicas cognitivas - inferencia arbitraria, abstracción selectiva, minimización/maximización, sobre generalización, personalización, pensamiento dicotómico...
- Técnicas de imaginación o visualización
- Estrategias para la gestión de conflictos

- **Unidad 2C- Técnicas de afrontamiento del estrés – 7 Recetas para dominar el teletrabajo y dormir bien**

Adicional a las técnicas de afrontamiento del estrés que te hemos comentado antes, en este

apartado te recomendamos 7 recetas que también te ayudarán a evitar pensamientos rumiantes, dormir bien y dominar la situación del teletrabajo.

- 7 recetas para dominar la situación del teletrabajo.

- **Unidad 2 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**

- **Test Unidad 2**

Unidad 3 – La Resiliencia como respuesta al Estrés

- **Unidad 3A- La Resiliencia como respuesta al Estrés – Resiliencia y desempeño, factores clave y dimensiones**

En este apartado te explicamos que es la resiliencia, los estudios científicos que demuestran que el estrés afecta al desempeño, los factores clave para mantener la resiliencia y las dimensiones primarias en las que opera.

- ¿Qué es resiliencia y qué tiene que ver con el manejo de energía?
- Estrés, Resiliencia y Desempeño
- Factor clave para mantener la resiliencia
- Dimensiones de la Resiliencia personal

- **Unidad 3B- La Resiliencia como respuesta al Estrés – Mapa de pérdidas y ganancias, ejercicios, estrategias, plan de acción**

En este apartado te explicamos el mapa de pérdidas y ganancias de energía cuando te enfrentas a retos. También aprenderás ejercicios, estrategias y un plan de acción para regular tu energía y aumentar tu resiliencia.

- Mapa de pérdidas y ganancias de energía
- Ejercicio práctico para reconocer las situaciones que te quitan o aportan energía
- Estrategias para regular tu energía y aumentar tu resiliencia
- Plan de Acción para construir tu capacidad de Resiliencia
- La Resiliencia en la toma de decisiones
- Ejercicio práctico adicional

- **Unidad 3 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**

- **Test Unidad 3**

Unidad 4 – La Autoestima, claves para luchar contra el Estrés

- **Unidad 4A- La Autoestima, claves para luchar contra el Estrés – Tipos autoestima y componentes, creencias limitantes, claves**

En este apartado te explicamos los tipos de autoestima y los componentes, entre los que está las creencias limitantes. Aprenderás como te afectan y las claves para desactivarlas así como un ejercicio práctico.

- Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo.
- Tipos de Autoestima
- Componentes de la Autoestima
- Las Creencias

- ¿Cómo nos afectan las creencias limitantes?
- Claves para desactivar las creencias limitantes
- Ejercicio práctico.
- **Unidad 4 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**
- **Test Unidad 4**
- **Lección 5 - No dejes de ver...**

Gestión del Estrés con Mindfulness

MODALIDAD E_LEARNING



OBJETIVOS

Este curso de Gestión del estrés con Mindfulness está basado en el cultivo de la atención plena ofreciendo a los alumnos, técnicas y herramientas básicas que **permite funcionar con un mayor bienestar en el entorno personal, y a nivel profesional** en todos los niveles de las organizaciones encaminado a la prevención de riesgos laborales en el entorno emocional:

- Con las técnicas de mindfulness aprenderás a **detectar los generadores del estrés y el sufrimiento** y a cambiar tu relación con ellos.
- Aprenderás a **tener conciencia de las sensaciones reales con aceptación y auto compasión.**
- Te permitirá **mejorar la forma en que gestionas las emociones** en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
- Aprendiendo a **mejorar las relaciones intra e inter-personales.**

¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Reducción y prevención del estrés y burnout.
- Mayor Autoconocimiento.
- Altos niveles de resiliencia.
- Aumento de la capacidad concentración, atención y comunicación.
- Altos niveles de bienestar y satisfacción en la vida.
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad.
- Conciencia del yo.
- Desarrollar el optimismo.
- Cultivar la empatía.
- Mejora de las habilidades sociales y compasión.

HORAS 16 HORAS

PROGRAMA DEL CURSO

LECCIÓN 1 - Qué es Mindfulness, origen y práctica.

MINDFULNESS, QUÉ ES Y CÓMO NOS PUEDE AYUDAR

- ¿Nos dejamos llevar por el piloto automático?.
- ¿Qué es Mindfulness?.
- Mindfulness y Estrés, Salud, Ciencia y Conciencia.
- ¿Qué me puede aportar Mindfulness?.

ORIGEN Y PRÁCTICA

- Mindfulness en Occidente.
- Practicando Mindfulness, tipos y hábitos de práctica.
- ¿Cómo puedo ser consciente?. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 1.

LECCIÓN 2 – Conciencia de la respiración

LA RESPIRACIÓN

- El proceso llamado respiración.
- La Ansiedad, el Estrés y su relación con la respiración.
- Los músculos respiratorios.
- Tipos de respiración (Torácica, Abdominal y Mixta)
- Respiración abdominal o diafragmática.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 2.

LECCIÓN 3 – Conociendo la Mente y los Pensamientos

MENTE, NEUROCIENCIA Y MINDFULNESS

- Modos en los que opera la mente – del modo Haciendo al modo Siendo.
- Neurociencia y Mindfulness.
- El cerebro y Mindfulness.

CONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS DESDE LA ATENCIÓN PLENA

- Los pensamientos no son los hechos.
- Realidad e Interpretación.
- ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos y mi relación con ellos?.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 3.

LECCIÓN 4 – Atención consciente a las Emociones

CONOCIENDO LAS EMOCIONES

- Atención consciente a las emociones.
- Función de las Emociones.
- Las emociones básicas.
- La Carga emocional.
- ¿De dónde sale el sentimiento?

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Regular las Emociones a través de Mindfulness.
- Práctica de Regulación Emocional.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 4.

LECCIÓN 5 – Actitudes como base para la Atención Plena.

ACTITUDES MINDFULNESS

- No Juzgar. Mente de Principiante.
- Confianza. Paciencia.
- No esforzarse. Ceder.
- Aceptación.

LA ECUANIMIDAD COMO ESTADO DE CALMA Y EQUILIBRIO

- Aceptación de las experiencias desagradables.
- Encontrar y sensibilizarse a los elementos agradables.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 5.

LECCIÓN 6 – El Estrés.

EL ESTRÉS QUE AFECTA AL CUERPO Y A LA MENTE

- ¿Qué es el estrés y como lo percibimos y manipulamos?.
- Los 3 Sistemas Emocionales (Amenaza, Incentivo, Calma)
- La reacción al estrés.
- ¿Cómo cultivar con conciencia la respuesta al estrés en nuestra vida diaria?
- El ciclo del sobreesfuerzo
- El embudo del agotamiento
- ¿Cómo evitamos el embudo del agotamiento?
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo

- Test Lección 6.

LECCIÓN 7 – La Resiliencia, facilitador emocional como respuesta al Estrés.

LA RESILIENCIA

- ¿Qué es la Resiliencia?.
- Dimensiones de la resiliencia.
- Factores que podemos desarrollar para ser más resilientes.
- Formas de construir la resiliencia.
- Estrategias de afrontamiento.
- La personalidad resiliente.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 7.

LECCIÓN 8 – La Conexión.

LA EMPATÍA

- ¿Qué es empatía?.
- Autoconocimiento = Empatía
- Diferencia entre empatía y simpatía y contagio emocional.
- Niveles y reto de la empatía.
- Formas de reforzar la empatía.

COMPASIÓN Y AUTO-COMPASIÓN

- ¿Qué es la compasión y auto-compasión?
- Componentes fundamentales de la auto-compasión.
- ¿Cómo aplicar la auto-compasión en mi práctica y en mi día a día?
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 8.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

GESTIÓN EMPRESARIAL – TECNOLOGÍA
IDIOMAS – NEGOCIO DIGITAL
EMPRESA SALUDABLE

C/ Urano 27 – 2º izq.
(Pol. Ind. Fuensanta)
28936 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@cretiabusiness.com