

# BIENESTAR MENTAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS



## OBJETIVOS

- **Proporcionar una comprensión básica del estrés** y cómo puede afectar a los individuos y a su desempeño en el trabajo.
- **Equipar a los participantes con técnicas prácticas y estrategias** efectivas para manejar el estrés y fomentar el bienestar mental.
- **Facilitar la comprensión de la importancia del bienestar** mental en el rendimiento laboral y la productividad.

**HORAS** 16 horas

## ELEMENTOS CLAVE DE LA FORMACIÓN

Todos los módulos temáticos desarrollados durante la formación son expuestos mediante la utilización de **ejemplos prácticos**.

## PROGRAMA DEL CURSO

- **Autoconocimiento de la Gestión del Estrés**
  - ¿Qué es el estrés? Eustrés y Distrés
  - Síntomas y consecuencias del estrés.
  - Factores moduladores del estrés: Patrón de conducta Tipo A y Tipo B, Locus de control, Personalidad resistente.
- **La Respiración y su Relación con el Estrés**
  - El proceso de respiración y cómo puede influir en los niveles de estrés.
  - Técnica de respiración abdominal o diafragmática.
- **Pensamientos y Emociones en el Manejo del Estrés**
  - Cómo trabajamos con los pensamientos y nuestra relación con ellos.
  - Atención consciente a las emociones.
- **Técnicas de Afrontamiento del Estrés**
  - Técnicas de relajación: métodos de Jacobson y Schultz.
  - Técnicas cognitivas para el manejo del estrés.
  - Estrategias para la gestión de conflictos.

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.

HABILIDADES & COMPETENCIAS  
TRANSFORMACIÓN DIGITAL & AGILE  
TECNOLOGÍA - IDIOMAS  
EMPRESA SALUDABLE

C/ Urano 27 – 2º izq.  
(Polígono Industrial la Fuensanta)  
28936 Móstoles (Madrid)  
T. 91 391 44 29  
F. 91 771 07 90  
[info@creatiabusiness.com](mailto:info@creatiabusiness.com)