

PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS (PCE)

En la sociedad actual el estrés es un problema que se manifiesta en el individuo debido a diferentes causas relacionadas con distintas facetas de su vida. Una de estas facetas es el trabajo. El hecho de que algunas de las condiciones en las que el individuo desarrolla su actividad laboral pueden convertirse en fuentes de estrés hace que merezca especial atención este ámbito. Los principales factores psicosociales generadores de estrés presentes en el medio ambiente de trabajo involucran aspectos de organización, administración y sistemas de trabajo y desde luego la calidad de las relaciones humanas.

Este programa pretende ofrecer estrategias y herramientas que permitan tanto prevenir como gestionar el estrés y en consecuencia optimizar el desempeño laboral y mejorar la calidad de vida del personal de la organización.

¿A quién está dirigido?

A todo el personal de la organización.

Objetivo general

Informar al participante sobre la naturaleza del estrés y su influencia en el rendimiento y la productividad.

Objetivos específicos

- Identificar y analizar los estímulos generadores de estrés y las respuestas personales ante ellos
- Crear y/o fortalecer destrezas personales para el manejo apropiado del estrés
- Desarrollar un plan de acción personal para el manejo del estrés y el mejoramiento de la productividad

Contenido Programático

- Stress: definición
- Efectos del estrés. Efectos emocionales del estrés crónico. Efectos interpersonales
- Estilos que producen estrés
- Fuentes del stress en el trabajo gerencial
- Identificando las fuentes del estrés
- Los procesos cerebrales y el manejo del estrés
- La importancia del manejo de las emociones
- Reduciendo el estrés. Técnicas individuales
- Estrategias racionales, emocionales y conductuales
- Plan de acción para la gestión del estrés

Metodología

Nuestra metodología de trabajo se basa en el "aprendizaje por experiencia", de manera que los programas parten de una experiencia concreta hacia la producción de esquemas de trabajo que se adapten constantemente a las necesidades cambiantes de la organización.

Modalidad: Presencial

Beneficios de atender a este curso

Al emprender un programa de consultoría y/o entrenamiento, estamos orientados en garantizar a los participantes un alto retorno sobre la inversión efectuada, traducido en resultados concretos. Las características de nuestra organización le permitirán obtener los siguientes beneficios:

- El diseño de nuestros programas parte de las necesidades concretas del cliente, por lo tanto nuestras intervenciones son específicas a esas necesidades, redundando en economía y eficacia.
- Nuestros consultores son especialistas en procesos humanos y organizacionales, lo cual nos permite y trabajar con altos niveles de efectividad con los procesos humanos en el contexto organizacional.
- Estamos orientados al desarrollo de programas que permitan construir una "Cultura de Servicio y Atención al Cliente" de excelente calidad, relacionando el resto de nuestros cursos con este objetivo.

Duración

El curso tiene una duración de dieciseis (16) horas de docencia. Máximo 15 personas

Horario

Iniciando a las 8:00 AM y concluyendo a las 5:00 PM.

Matrícula

Contado: 1.995,00 + IVA

Crédito a 15 días: 2.105,00 + IVA

Crédito a 30 días: 2.205,00 + IVA

Instructores que dictan este curso

- Psicólogo Clí-nico. Postgrado Admon. Recursos Humanos.