

AUTOESTIMA, ESTRÉS Y TRABAJO (AET)

El exceso de estrés laboral en las empresas y sus empleados se incrementa cada día más en este mundo tan demandante y muy especialmente las consecuencias que se presentan a nivel de salud para las personas y como se ve afectada la productividad empresarial.

Se deben buscar recursos y estrategias para gestionar el estrés laboral en el entorno empresarial. Conocer las características principales del trabajador estresado y como gestionar su situación desde la persona en sí, el entorno laboral y la organización donde se desempeña.

¿A quién está dirigido?

A todas las personas quienes se desempeñan en las diferentes áreas de una empresa u organización

Objetivo general

Proporcionar al participante las bases conceptuales, herramientas y estrategias para la gestión efectiva en su entorno laboral

Objetivos específicos

- Fortalecer la autoestima para el logro de un excelente desarrollo laboral.
- Incentivar la autoexploración por parte del participante en relación a sus técnicas y herramientas que utiliza para combatir el estrés.
- Demostrar el participante que mejorando su autoestima y el estrés obtiene óptimos resultados laborales

Contenido Programático

- LA VIDA LABORAL, EL ESTRÉS Y LA SALUD.
- CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ESTRÉS Y ESTRÉS LABORAL.
- AUTOESTIMA Y ESTRÉS.
- ¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTRÉS LABORAL? ANTECEDENTES Y CONSECUENCIAS.
- ESTRATEGIAS INDIVIDUALES PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL.
- ESTRATEGIAS ORGANIZATIVAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL.
- AUTOESTIMA, ESTRÉS Y ORGANIZACIONES EUTÓPICAS DEL FUTURO EPÍLOGO.
- CONTRATO CONMIGO MISMO.

- EJERCICIOS DE MEDITACIÓN - REFLEXIONES.

Metodología

Es un programa de naturaleza teórico - práctico en el cuál los participantes desarrollarán habilidades y destrezas en el ámbito de este tema a nivel individual y grupal facilitando efectivamente el desempeño laboral.

- Intercambio de experiencias
- Ejercicios prácticos

- Dinámicas.

Modalidad: Presencial

Beneficios de atender a este curso

- Desarrollo de las destrezas y aplicación de técnicas les permita a los participantes minimizar el estrés laboral y con ello gozar de una mejor salud.
- Internalizar en los participantes como una efectiva gestión de su estrés laboral agrega valor a su organización

Duración

El curso tiene una duración de dieciséis (16) horas de docencia.

Horario

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

Matrícula

Contado: Bs. 2.295,00 + IVA

Crédito a 15 días: Bs. 2.395,00 + IVA

Crédito a 30 días: Bs. 2.495,00 + IVA

Instructores que dictan este curso

- Profesional en Mercadotecnia y Administración mención Mercadeo