

## FORMACIÓN

# Gestión del estrés: medidas organizativas y estrategias individuales para afrontarlo





## A quién va dirigido y Objetivos:

Las patologías de estrés relacionadas con el trabajo se han disparado en los últimos años, en parte coincidiendo también con la crisis, hasta tal punto, que los expertos en salud laboral han alertado sobre la necesidad de afrontar este tema debido a sus importantes costes tanto personales (provoca daños físicos y mentales serios) como empresariales (da lugar a bajas de larga duración) y económicas ya que, al no estar catalogada como "enfermedad laboral", es el sistema público de salud y toda la sociedad la que asume su tratamiento.

En esta formación se hará énfasis en cómo afrontar el estrés, aportando medidas organizativas para disminuirlo y estrategias individuales para reducir sus efectos.

Dirigido a cualquier trabajador aquejado de síntomas relativos al estrés.



## Contenido :

1. Datos de inicio del estrés de los participantes del curso
2. ¿Qué es el estrés laboral? ¿Qué origina el estrés?
3. ¿Cómo nos afecta? Consecuencias para la salud y el entorno laboral
4. El síndrome de quemarse en el trabajo, cómo diferenciar el Burnout del estrés
5. Herramientas para medir el Burnout y el estrés (GHQ12)
6. Estrategias organizativas para prevenir el estrés
7. La inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento individual

### EJERCICIOS:

- ✓ Distorsiones cognitivas
- ✓ Comunicación no violenta, disminución de los conflictos
- ✓ Las creencias
- ✓ Diferencia entre pensamiento y emoción
- ✓ Ejercicios de relajación





## Metodología, duración y formadores:

- ✓ Definición de conceptos.
- ✓ Prácticas experienciales.
- ✓ Grupos hasta 25 personas
- ☐ Duración: 6h
- ☐ Jornada: 1 día
- ☐ Horario: a convenir

### Mónica Seara

Soy una persona versátil, creativa y proactiva, poseo capacidad analítica y reflexiva que me permite liderar la gestión del cambio, modificando creencias, hábitos y costumbres a todos los niveles y generar gracias a ello nuevas dinámicas de trabajo. Me apasiona trabajar con personas, sacar lo mejor de cada uno, potenciar el talento, dar significado y sentido al trabajo, aportar valor con lo que hago (excelencia) y cumplir con los objetivos propuestos sin perder de vista la dirección por valores.

- Ingeniero en Mecanización Agraria y Construcción Rural
- Máster en Prevención de Riesgos Laborales
- Máster en Calidad y MA
- Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo
- Máster en Dirección de RRHH





## Presupuesto:

El coste de esta acción formativa es de 1.300€



### Dentro del presupuesto se valoran las siguientes particularidades:

- El presupuesto incluye el coste personal y gasto de desplazamiento.
- Los precios anteriores no incluyen IVA.
- El pago se realizará mediante transferencia bancaria los 15 días posteriores a la fecha de factura en el siguiente número de cuenta:

IBAN: ES7201825291540208636129

- Esta oferta tiene una validez de 1 meses desde la fecha de emisión.
- Para aceptación del mismo deben dirigir un email a [info@humanas.es](mailto:info@humanas.es) , con los siguientes datos:

#### Datos para facturación:

- 
- |  |              |
|--|--------------|
| ▶ Empresa:                               | ▶ CIF:       |
| ▶ Persona a la que dirigir las facturas: |              |
| ▶ Dirección:                             |              |
| ▶ Código postal:                         | ▶ Población: |
| ▶ Teléfono:                              | ▶ Mail:      |
- 

