

A background image showing a woman with blonde hair looking down at a desk with papers and a laptop. The image is overlaid with a semi-transparent blue rectangle containing the title.

PREVENCIÓN DE ESTRÉS LABORAL Y TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO

MODALIDAD A DISTANCIA

Duración: 80 Horas

Código Sence: 1237974095

La vida laboral está llena de situaciones que nos exigen constantes cambios, lo que comporta un desgaste general en todos los niveles, tanto individual como grupal.

Este curso está orientado a profesionales y colaboradores de su organización.

La capacidad que poseemos para adaptarnos a los desafíos con flexibilidad y rapidez, es una cualidad que puede ser trabajada e incrementada, posibilitando la respuesta asertiva frente a esas situaciones.

Este curso está diseñado para que adquieras los conocimientos y herramientas necesarias para enfrentar adecuadamente las diversas situaciones y des un paso seguro hacia la superación y el crecimiento personal.



Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de aplicar técnicas para la prevención del estrés laboral y el autocuidado con el fin de mejorar el bienestar y desempeño en el trabajo.

Contenidos

Módulo 1: Definición y tipos de estrés

- Qué es el estrés
- Cómo influye la percepción en el estrés
- Estresores laborales y extralaborales
- Estrés físico y estrés psíquico

Módulo 2: Estrés laboral

- Qué es el estrés laboral
- Causas del estrés laboral
- Consecuencias
- Manejo del estrés

Módulo 3: Manejo del estrés

- Reacciones a las situaciones de estrés
- Cómo afrontar el estrés
- Imaginería
- Dinámica de conocimiento personal

Módulo 4: Autocuidado una conducta necesaria

- El riesgo
- Autocuidado
- Factores del autocuidado
- Beneficios del autocuidado
- Estilos de vida

Módulo 5: Salud laboral, el autocuidado en el trabajo

- Accidentes de trabajo
- Factores de riesgo
- Autocuidado en el trabajo
- Prevención de accidentes



¡Te invitamos cuidar de tu salud implementando técnicas de manejo de estrés!

Objetivos específicos

Algunos beneficios


Conocerás lo que se entiende por estrés, logrando identificar sus principales causas a nivel interno y externo.

Manejarás herramientas de autocuidado para afrontar esas situaciones de la forma más adecuada.

Brindará la oportunidad de conocer técnicas de trabajo alternativas que mejorarán considerablemente la calidad de los productos ofrecidos por su organización, al tomar las decisiones en conjunto.



Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Heroes
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPOASYSTE**
SIEMPRE MAS

 **CFL**
CAPACITACION

 **PRENTAS**
CONSULTORES

 **ASYSTE**
CONSULTORES

www.asyste.cl