

PREVENCIÓN DE ESTRÉS LABORAL Y TÉCNICAS DE AUTOCUIDADO

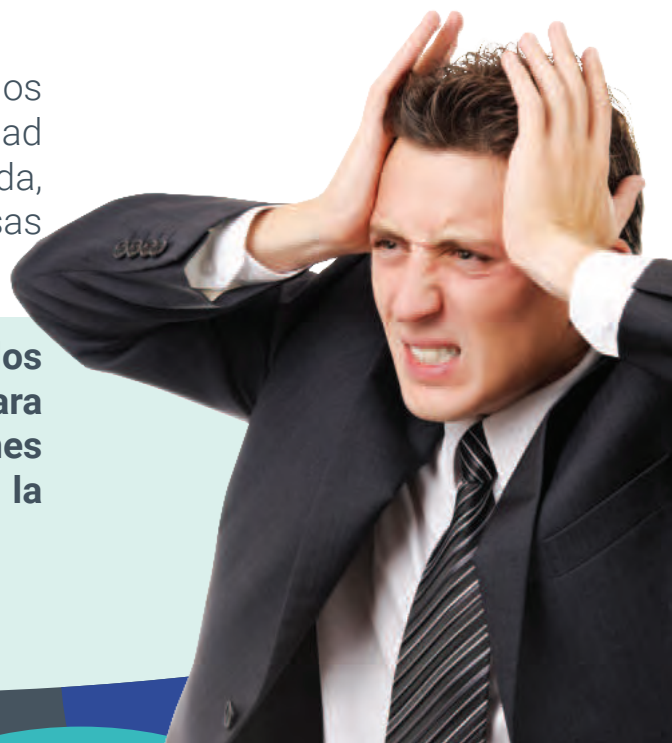
MODALIDAD E-LEARNING

Tiempo de ejecución: 13 días

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.

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 de estrés laboral y des un paso seguro hacia la superación y el crecimiento personal.



Objetivo General

Al término del curso los participantes serán capaces de utilizar técnicas de prevención de estrés y estrategias de autocuidado en el trabajo en virtud de lo dispuesto en la Ley 16.744 y Decretos Supremos N°40 y N°54 del Ministerio del Trabajo y Previsión Social.

>>>> 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

- Reconocerás las características del estrés laboral y los tipos de estresores.
- Identificarás las posibles causas del estrés que pueden generar riesgos laborales.
- Establecerás estrategias de autocuidado en el lugar de trabajo a partir de protocolos establecidos.



Santiago

Tucapel Jiménez 40,  Los Heroes
Fono: 2 2664 7881

 **GRUPO ASYTE**
SIEMPRE MAS...

www.asyste.cl