



Denominación	APRENDIENDO A GESTIONAR EL ESTRÉS					
Línea estratégica (indicar)/necesidad sentida	Salud laboral					
Destinatarios	Todo tipo de personal					
N.º de ediciones	25	Participantes por edición	25	Total participantes	25	
N.º horas por edición	25	Total horas	25	Act. Acreditada (Sí/No)		Nº créd.
Nombre Proveedor	Consultores M&TT, S.L.					
Metodología	Tipo ac. formativa	Curso	Método	Teleformación		

Objetivos:

- Mejorar las habilidades sociales para manejar situaciones conflictivas que precisen de respuestas asertivas, y reducir el nivel de estrés.
- Descender el nivel de estrés profesional de los participantes.
- Identificar los factores causantes de estrés en el medio laboral y ser capaz de reducir la ansiedad en diferentes situaciones estresantes del ámbito laboral.
- Comportarse de forma habilidosa socialmente con los usuarios, clientes, compañeros, superiores, etc. y conocer los límites propios y los mecanismos de afrontamiento más adecuados a cada situación y persona.
- Crear y gestionar un plan de reducción de estrés profesional

Contenido y horas de cada módulo:

Contenidos	Tiempo previsto para la actividad
EL ESTRÉS EN EL TRABAJO <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción: ¿que es el estrés? ▪ ¿Cómo se origina? ▪ Principales fuentes de estrés laboral ▪ Señales de alerta de estrés en los trabajadores Vídeo Sopa de letras	4h.
INDICADORES DE ESTRÉS <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción ▪ Test: ¿estoy estresado? ▪ Relación estrés/salud Vídeo Cuestionario	4h.
AFRONTAR EL ESTRÉS <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cómo afrontar el estrés? ▪ Actitud psicológica ante el estrés ▪ Tipología de personas en la vida diaria y el trabajo ▪ Tipo A/Tipo B 	4h.

<p>BOURNOUT, SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué es el BOURNOUT? ▪ Factores que intervienen en su aparición: edad, género, horario laboral, salario...) ▪ Cómo prevenirlo <p>Vídeo Test: ¿estoy quemado?</p>	4h.
<p>COMPORTAMIENTO ASERTIVO PARA PREVENIR EL BOURNOUT</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrolla tu Asertividad ▪ Reduce la ansiedad ▪ Practica la asertividad ▪ Aprende a decir NO <p>Cuestionario: ¿soy asertivo?</p>	4h.
<p>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Introducción ▪ Maneras saludables de afrontar el estrés <ul style="list-style-type: none"> ○ Adaptación ○ Diversión y relajación ○ Acepta lo que no puedes cambiar ○ Adopta un estilo de vida saludable <p>Cuestionario de autoevaluación</p>	4h.
<p>PLAN DE ACCIÓN PERSONAL</p>	1h.