

BöWee

Activamos el bienestar laboral

GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y AUTOCUIDADO



BöWee

QUÉ ES EL ESTRÉS LABORAL?

El estrés laboral, o estrés en el trabajo, es una de las principales consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales. Hoy en día se trata como un problema colectivo y no individual que puede afectar a todos los trabajadores, de todas las categorías y profesiones.

Además tiene efectos sobre la salud, tanto física como mental, pero también sobre cómo se realiza el trabajo y, por tanto, sobre absentismo, rendimiento y productividad.

El estrés laboral siempre ha estado presente en el trabajo, sin embargo está incrementando su intensidad e incidencia debido a las nuevas formas de organización del trabajo y de relaciones sociolaborales. El alumno debe aprender los factores psicosociales que pueden influir en el estrés laboral, ser consciente de todos los procesos que pueden generarlo, para saber identificarlos. Una vez tomada conciencia de todos estos factores, debéis de saber poner en práctica de forma inteligente las herramientas y técnicas básicas que os ofrecemos para que no ocasionen repercusiones en vuestra salud física y mental y en vuestra efectividad laboral.



No es el estrés lo que nos mata, sino cómo reaccionamos ante él.

Hans Selye

OBJETIVOS

Conocer las respuestas fisiológicas, cognitiva y comportamental del medio laboral en el puesto de trabajo de teleasistencia.

Saber entrenar de forma psicológica y emocional, para no solo curar, sino más bien prevenir estados de ansiedad y depresión, provocados por acontecimientos laborales.

Os ayudaremos a controlar el estrés de una forma adecuada y sencilla.

CÓMO?

Mediante sesiones online
Duración: 8 horas

METODOLOGÍA



Plataforma online
Cuestionarios
Contenido audiovisual y multimedia
Evaluación continua



¿QUÉ APRENDERÁS?

MÓDULO 1. IMPACTO EMOCIONAL DEL TRABAJO EN SITUACIONES DE ESTRÉS

- Factores psicosociales
- Factores psicosociales de riesgo
- Riesgos psicosociales
- Factores psicosociales en el trabajo
- 1.2 Estrés laboral. Dimensión del estrés
- 1.2.a Vídeo • estrés en el ámbito de trabajo-
- 1.2.b Vídeo • estrés en el ámbito de trabajo-
- 1.3 Desencadenantes del estrés laboral.
- Vídeo Tele asistencia
- Estresores en el ambiente de trabajo
- Estrés por las relaciones con la familia y el trabajo
- Actitudes para el equilibrio y la salud mental en el trabajo



¿QUÉ APRENDERÁS?



MÓDULO 2. MANEJO INTELIGENTE DE EMOCIONES. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS BÁSICAS.

- 2.1 Respuestas del estrés: fisiológica, cognitiva, comportamental.



MÓDULO 3. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA RESISTENCIA Y RESILENCIA.

- 3.1 Consecuencias del estrés: físicas, psicológicas, para la empresa.

MÓDULO 4. AFRONTAMIENTO DEL IMPACTO EMOCIONAL. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL ESTRÉS

- 4.1 Control del estrés laboral. Prevención del estrés.
- La atención consciente
- La paciencia y la diligencia
- Prevención del estrés
- Psicología positiva
- 4.2 Ejercicios de respiratorios
- Ejercicios avanzados de respiración

"Una de las mejores maneras de reducir el estrés es aceptar las cosas que no puedes controlar"



info@bowee.es



666 93 77 16



www.bowee.es



@boWee.granada



BöWee



@boWee.granada

BöWee

