

TEMARIO CURSO TALLER DE MANEJO EFICAZ DEL ESTRÉS Y GESTIÓN DEL TIEMPO

PRIMER MÓDULO : REALIZACIÓN PERSONAL EN AMBIENTES DE ALTA EXIGENCIA

- Qué es el estrés
- Por qué manifestamos estrés?
- El estrés en el mundo laboral
- El estrés y la efectividad en el trabajo
- Un modelo de estrés: fuentes de estrés – estrés experimentado – consecuencias
- Autodiagnóstico del nivel de estrés

SEGUNDO MÓDULO : ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

- Enfoques basados en el individuo
- Enfoques organizacionales
- Desarrollo y Aplicación de Técnicas para manejar el estrés

OBJETIVOS

Ayudar a cada participante a identificar las fuentes de estrés y las implicancias de éste en el trabajo, en la vida familiar y en general en la vida cotidiana.

Da a conocer y aplicar técnicas y estrategias para manejar el estrés.

METODOLOGÍA

El taller se lleva a cabo empleando una metodología de enseñanza aprendizaje basada en ejercicios prácticos y vivenciales, resaltando y compartiendo las experiencias. Para ello se utilizan:

- Breves charlas del relator con apoyo audiovisual
- Ejercicios prácticos de aplicación
- Discusiones en pequeños grupos