

Estrategias de Promoción del Autocuidado y Prevención del Estrés Laboral

Código Sence: 1238032663

MODALIDAD
A DISTANCIA



Visita Nuestra Web
www.EducarAcademy.cl

Módulo 1

El Estrés Y Sus Síntomas. Contenidos:
Síntomas Del Estrés. Andrés Sufre De Estrés.
¿Qué Es El Estrés?. La Naturaleza Del Estrés.
Análisis Y Evaluación Del Estrés. Actividades De
Aplicación. Resumen. Glosario. Evaluación.

Objetivos

Identificar las Principales Características
del Estrés de acuerdo a sus síntomas

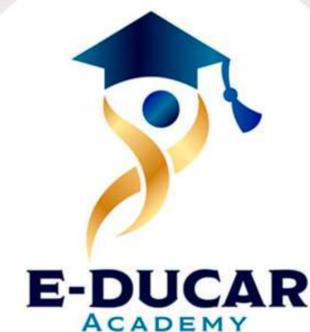


Módulo 2

Tipos Y Fases Del Estrés. Contenidos:
Fases Del Estrés. Los Tipos De Estrés. Seis
Mitos Sobre El Estrés. Actividades De Aplicación.
Resumen. Glosario. Evaluación.

Objetivos

Reconocer las Fases y los Tipos
de Estrés de acuerdo a sus Características.

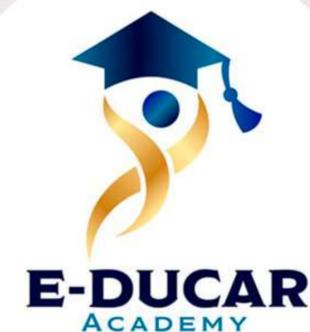


Módulo 3

El Estrés Laboral. Contenidos: Efectos Del Estrés Laboral Y Medidas De Afrontamiento. La Alerta De Víctor. Stop Al Estrés: Cómo Gestionar El Estrés Laboral. Actividades De Aplicación. Resumen. Glosario. Evaluación.

Objetivos

Analizar los efectos del estrés laboral y sus medidas de afrontamiento de acuerdo al tipo de riesgo detectado.



Módulo 4

Técnicas Para Prevenir El Estrés.
Contenidos: Reestructuración Cognitiva:
Cambiando Nuestros Pensamientos. Previniendo
una Crisis A Tiempo. Consejos Prácticos Para
Prevenir El Estrés. Actividades De Aplicación.
Resumen. Glosario. Evaluación.

Objetivos

Emplear Técnicas de Prevención
del Estrés de Acuerdo al Tipo de
Factor Estresante.



Módulo 5

Cómo afrontar el estrés. Contenidos: Afrontando el estrés. Buscando Apoyo Sin Piso. Análisis de las redes propias. Las Redes Como Recurso Imprescindible. Actividades De Aplicación. Resumen. Glosario. Evaluación.

Objetivos

Utilizar herramientas de afrontamiento del estrés en el entorno laboral de acuerdo a sus Dimensiones y Curva



Módulo 6

Factores protectores del estrés.
Contenidos: Factores protectores del estrés,
Personalidad, estrés y estrategias de
enfrentamiento. Organización Y Gestión Eficaz Del
Tiempo. Lo Que Beatriz No Sabe De Sí Misma.
La Importancia De La Relajación. Actividades De
Aplicación. Resumen. Glosario. Evaluación.

Objetivos

Aplicar estrategias de promoción de factores protectores del estrés en el entorno laboral de acuerdo a sus dimensiones



Nuestros Contactos

Dirección

Avenida Manquehue Sur, 520, Oficina 205
Las Condes, Santiago

Email

contacto@educaracademy.cl

Teléfono Oficina

+56 26469 3263

Whatsapp

+569 8845 2205



Más Información



Visita Nuestra Web
www.EducAcademy.cl