

CURSO

ESTRÉS: GESTIÓN Y CONSECUENCIAS

5 Horas



OBJETIVO

Con este contenido de curso profesional el alumnado conocerá como se puede desarrollar una dirección compasiva dentro de la organización, para ello se abarcarán aspectos como la situación del directivo dentro de las organizaciones, la gestión del estrés y sus consecuencias, así como el concepto de inteligencia emocional.



CONTENIDOS

UNIDAD 1. SITUACIÓN DEL DIRECTIVO

- 1.Una sociedad a la carrera
- 2.La falacia de las categorías
- 3.Humanización del puesto de trabajo
- 4.La sociedad de la dirección

UNIDAD 2. EL ESTRÉS

- 1.Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
- 2.Estrés positivo y estrés negativo
- 3.Consecuencias de una vida laboral llega de estrés
- 4.Síndrome de burnout o quemado profesional
- 5.Sistemas de gestión de estrés

UNIDAD 3. LAS EMOCIONES

- 1.Qué son las emociones
- 2.Evolución de la sociedad en gestión emocional
- 3.Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
- 4.Emociones básicas y su gestión
- 5.Vivir en coherencia
 - 5.1 Sistema rojo o de amenaza
 - 5.2 Sistema azul o de logro
 - 5.3 Sistema verde o de la calma

ESTE CURSO ONLINE ES BONIFICABLE: ¡CONSÚLTANOS!





CONTENIDOS

