

Estrés: Gestión y Consecuencias (4h)

Objetivos

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. La aceptación de todo tipo de emociones se siente.

Duración: 4 horas online

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
1. Situación del directivo	1. Una sociedad a la carrera 2. La falacia de las categorías 3. Humanización del puesto de trabajo 4. La soledad de la dirección
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 llena de estrés. 4. Síndrome de Burnout o quemado profesional. 5. Sistemas de gestión del estrés.
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. • Sistema rojo o de amenaza. • Sistema azul o del logro. • Sistema verde o de la calma.