

Trabajar y ser feliz: el papel del líder (4h)

Objetivos

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Identificar su Ikigai.

Duración: 4 horas online

Contenidos

UNIDAD	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 soledad 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 llena de estrés. 4. Síndrome de Burnout o quemado profesional. 5. Sistemas de gestión del estrés.
Unidad 3. El Ikigai.	1. Felicidad basada en proyectos futuros. 2. Trabajo y aprendizaje desde el miedo. 3. Realización personal que no profesional. 4. El Ikigai. 5. Legado personal y profesional.