

CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

OBJETIVO: Proveer a los participantes los mecanismos que le permitan identificar los agentes estresores y enseñarles medidas preventivas para convivir y sobre llevar el estrés del entorno laboral y personal; con el propósito de mejorar el rendimiento laboral, la armonía individual y grupal.

TEMARIO:

1. *Presentación. Lineamientos Psicológicos Claves. Cuadros. Matrices y el Autoconocimiento*
2. *Proceso del cambio. Fases y la autoexploración*
3. *La comunicación y la motivación: Ejes del cambio*
4. *La Catexia Positiva y Negativa: Activación y Sustitución*
5. *Estrés Laboral: Estrés y Distares*
6. *El Burn-out o Agotamiento Laboral: Modos de manejo y reorientación de conductas productivas.*
7. *Reforzamiento de la Autoestima y Técnicas de Apoyo (Asertividad e Inteligencia Emocional)*
8. *Regulación y Estabilidad Emocional*
9. *Ejercicios / Dinámicas.*
10. *Conclusiones Finales*

DURACIÓN: 10 horas