

GESTIÓN DE STRESS

Objetivos

Disminuir o eliminar “la anticipación”, la excesiva preocupación producida por los asuntos aún no sucedidos, perjudicando la dedicación a los actuales.

Incrementar la eficacia personal y laboral.

Contenidos

La tensión positiva y negativa

Actividades prácticas

Tipos de stresores

Fuentes de tensión

Actividades prácticas

Pensamientos, creencias y tendencias

Causa, circunstancias y consecuencias de la tensión

Actividades prácticas

Stress y estructuración del tiempo

Actividades prácticas

Parachoques para aliviar tensiones: Relacionados con las personas y con el trabajo

Actividades prácticas

METODOLOGÍA

Activa y participativa, con actividades prácticas.