
Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés

Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

Objetivos:

- Conocer los aspectos de inteligencia y emociones.
- Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes.
- Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
- Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida.

Contenidos:

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

La Inteligencia
Inteligencia Interpersonal
Inteligencia Intrapersonal
Breve Historia de la medición de la Inteligencia
Orígenes de los test de Inteligencia
Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

Las emociones
La Pasión y la Razón

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES



Introducción. Antecedentes históricos del estrés
Conceptos Básicos
Desencadenantes y causas del estrés
Tipos de estrés
Síntomas del estrés
Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción
Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
Desarrollo del Estrés Laboral
Tipos de estrés Laboral
Causas del Estrés Laboral
Síntomas del estrés laboral
Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL BURNOUT

¿Qué es el Burnout?
Tipos de Burnout
Fases del Burnout
Causas del Burnout
Síntomas del Burnout
Consecuencias del Burnout
Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención
Técnicas para la prevención del estrés
Intervención en situaciones de crisis