

RENDIMIENTO EN EL PUESTO DE TRABAJO: AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

ÁREA FORMATIVA

Recursos Humanos

NIVEL

Curso Monográfico

DURACIÓN

50h

MODALIDAD FORMATIVA Semipresencial, Distancia.

DESTINATARIOS

Este curso va dirigido a profesionales de Recursos Humanos y estudiantes que deseen enfocar su carrera profesional hacia ese campo. Cualquier trabajador interesado en el tema.

OBJETIVOS

- Identificar las diversas causas de extinción del contrato de trabajo.
- Identificar la cobertura de desempleo y las nuevas propuestas de reinserción laboral en el entorno empresarial.

TITULACIÓN

Los participantes que hayan realizado con aprovechamiento el Curso, recibirán el correspondiente **Diploma de Rendimiento en el puesto de trabajo: afrontamiento del estrés** expedido por Isonor Quality.

TEMARIO

Tema 1. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Definición de Estrés

La Ansiedad

Las Habilidades Sociales

Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja

Síntomas del Estrés

Tipos de Estrés

Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: La Enseñanza de los

Gatos

Estrés por las Relaciones Interpersonales

Tema 2. El Estrés Laboral

Estrés en el Puesto de Trabajo
Consecuencias del Estrés Laboral
Estrés y Rendimiento Laboral
Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional
Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional

Tema 3. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta

Definición de Autoestima
Distorsiones Cognitivas
Autoestima Alta y Baja
Desarrollo de la Autoestima

Tema 4. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Autorrespeto
Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas
Creatividad
Autorrealización en el Trabajo

Tema 5. Técnicas de Autocontrol Emocional

Imaginación / Visualización
Autohipnosis
Detención del Pensamiento
Entrenamiento Asertivo
Técnica de Control de la Respiración
Entrenamiento en Relajación
Administración del Tiempo
Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico

Tema 6. Técnicas Cognitivas

Introducción
Pensamientos Automáticos y Pensamientos Deformados
Aserción Encubierta
Solución de Problemas
Clarificación de Valores
Desensibilización Sistemática
La Inoculación del Estrés

La Sensibilización Encubierta
Recondicionamiento Orgásmico

DOCENTES

Profesorado con acreditada experiencia en la materia.

