



HABILIDADES

Inteligencia emocional y gestión del estrés**DURACIÓN:**

10 Horas

ÁREA:

HABILIDADES

Habilidades personales

LOCUCIONES:

ES

PERSONAJE**CONDUCTOR:**

SÍ FOTOGRÁFICO MUJER

DESCRIPCIÓN:

Hoy en día vivimos de forma acelerada y en las organizaciones esta tendencia a tener prisa para todo es algo muy extendido. Las situaciones de prisas, plazos cortos de trabajo, demandas de última hora, etc. van generando estrés en los trabajadores que deben tratar de gestionar de la manera más adecuada para evitar que pueda tener repercusiones negativas en su salud. Un adecuado conocimiento de las principales técnicas de inteligencia emocional aplicadas a la gestión del estrés puede ayudar en gran medida a mejorar la calidad de vida y del trabajo en las empresas.

OBJETIVOS:

Ayudar a los trabajadores a conocer los factores desencadenantes de estrés y cómo afecta a su salud.

Enseñar a gestionar el estrés.

Aprender a emplear técnicas de inteligencia emocional para el control de las emociones.

Conocer las principales herramientas para el manejo de situaciones de estrés.

CONTENIDOS:

- 1) Inteligencia y emociones
- 2) Inteligencia emocional en el entorno laboral
- 3) Ansiedad y estrés
- 4) Afrontamiento del estrés