

Módulo 5

ESTABILIDAD LABORAL. Equilibrio emocional y control de estrés

La gestión de las emociones siempre es un tema prioritario, ya que ellas controlan el ánimo, la motivación y el enfoque con que hacemos las cosas. Disminuye el riesgo laboral y aumenta el rendimiento profesional.

Equilibrio emocional

Modalidad: Presencial

Duración: Sesiones 3 - 4 horas

Objetivos: Establecer un buen ambiente laboral y aprender a manejar los propios estados de ánimo, impulsos y recursos.

Contenidos

- 1.1. Que son las emociones
- 1.2. Es lo mismo un sentimiento que una emoción
- 1.3. Identificación de factores emocionales
- 1.4. Inteligencia emocional
- 1.5. Funciones e implicaciones de las emociones
- 1.6. El control de las emociones
- 1.7. Su aplicación en el contexto laboral

Ritmo y Control del estrés

El estrés es una realidad para muchas empresas que desencadena una serie de efectos nocivos para el trabajador y su desempeño laboral. Actualmente es la segunda causa de baja laboral en la Unión Europea.

Modalidad: Presencial

Duración: Sesiones 3 - 4 horas

Objetivos: Prevención, superación y manejo del estrés

Contenidos

1. Qué es el estrés
2. Indicadores de estrés laboral
3. Emociones y estrés
4. Consecuencias del estrés
5. Biorritmos y ciclos de rendimiento
6. Fijación funcional
7. Superar situaciones de estrés
8. Control del estrés en las situaciones conflictivas