

Curso 100% ONLINE

Curso Técnicas Preventivas del Estrés en el Trabajo

Duración: 25 hrs - Código Sence: 12-38-0301-41

Plataforma: Moodle



El estrés surge cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de las personas para hacerles frente y puede ser causante de enfermedades físicas y mentales.

Le invitamos a participar de este curso, para construir empresas saludables en donde el bienestar de sus trabajadores constituya la principal estrategia para alcanzar altos niveles de productividad. Aprenderemos diferentes estrategias que nos permitan prevenir el estrés en la organización y a nivel individual.

OBJETIVOS

Aplicar técnicas de prevención del estrés en el trabajo, en conformidad a las políticas de vigilancia de riesgos y bienestar psicosocial del personal definidas por la empresa.

Reconocer los agentes que generan el estrés laboral y los beneficios de prevenirlo, de acuerdo a los planes de detección diseñados para minimizar su impacto negativo en la organización.

Utilizar técnicas de intervención para el manejo del estrés en los trabajadores, respetando las características de una organización saludable.

Utilizar técnicas de intervención para el manejo del estrés en los trabajadores, respetando las características de una organización saludable.

DESTINATARIOS

Este curso está dirigido a Encargados de RR.HH. y a toda persona que tenga la inquietud por contribuir al bienestar de su organización y que le interese manejar estrategias para la prevención del estrés laboral.

CÓMO SE ESTUDIA ESTE PROGRAMA

- Este curso se dicta completamente online asincrónico, desde la plataforma Moodle, la que está habilitada 24/7.
- Cada participante recibe el mismo día de inicio, una clave de acceso a los contenidos, junto a las instrucciones de estudio.
- El curso contempla una prueba parcial por unidad y una prueba Global final.

- La nota de aprobación es de un 60 en escala de 1 a 100.
- Existe un servicio de Seguimiento a cargo de Coordinadores, para apoyar al participante durante el estudio.
- Se envían informes de avances al Encargado de Capacitación para mantenerlo al tanto del proceso de estudio.
- Una vez aprobado el curso, se envía el diploma certificado en formato digital.

CONTENIDOS DEL CURSO

1.- Conceptos Principales para el Manejo del Estrés en el Trabajo

1.1 Definición de estrés y burnout.

- Contexto pandémico actual
- Definición de estrés y burn out
- Tipos, componentes y procesos del estrés

1.2 El estrés laboral: agentes que lo generan

- ¿Por qué se produce el estrés?
- Agentes que lo generan
- Agentes estresores

1.3 El impacto del estrés en el trabajo y los beneficios de combatirlos

- Patologías de salud mental y fisiológicas
- Impacto de las relaciones interpersonales
- Consecuencias del estrés laboral

1.4 Detección del estrés laboral en la organización

- Detección del estrés a través de indicadores objetivos y subjetivos
- Evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo
- Pauta de Evaluación

2.- ¿Cómo conseguir que nuestra empresa sea una organización saludable?

2.1 Intervención organizacional para prevenir el estrés laboral.

- Prevención y promoción del bienestar físico y psicológico
- Definición de estrategias intervención y reestructuración

2.2. Organizaciones saludables.

- Organizaciones saludables
- Características de un buen lugar de trabajo
- Ejercicio Interactivo: Detección del estrés laboral

2.3 Relaciones interpersonales.

- Definición.
- Relaciones interpersonales a nivel personal
- Comportamientos efectivos

2.4 Técnicas de resolución de conflictos.

- ¿Qué es un conflicto?
- Conflicto en el contexto laboral
- Estrategias de resolución de conflictos

3.- Técnicas para prevenir el estrés en el trabajo

3.1 Hábitos saludables: "Mente sana en cuerpo sano"

- Beneficios psicológicos
- Dieta adecuada. Alimentación saludable.
- Dormir bien y Apoyo social

3.2. Técnicas fisiológicas

- Relajación física
- Patrones y ejercicios de respiración
- Etapas

3.3. Técnicas cognitivo conductuales

- Técnicas de autorregistros
- Inoculación del estrés
- Detención del pensamiento

3.4 Técnicas de meditación para el ámbito laboral:

- Mindfulness Naturaleza de la mente y el estrés
- Antecedentes Mindfulness
- Técnicas de meditación para el ámbito laboral
- Yoga y mindfulness

MÁS INFORMACIÓN DE ESTE CURSO

FONO DE CONTACTO

Central: (56-2) 2597 66 00 (opción 2)

Whatsapp: +56 9 6666 1348

E-MAIL

contacto@leshalles.cl

ventas@leshalles.cl

SITIO WEB

www.leshalles.cl

DIRECCIÓN:

María Luisa Santander 0443, Providencia, Santiago, Chile



"Actividades de capacitación autorizadas por el Sence para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducentes al otorgamiento de un título o grado académico"