



MANEJO del stress

DOORTM
- TRAINING & CONSULTING -

Objetivos



Reconocer síntomas de estrés y sus causas.



Aplicar varios métodos para lidiar efectivamente con situaciones cotidianas estresantes.



Entender el vínculo entre estrés y salud.



Desarrollar un Plan personal de Manejo del Estrés (PME).

Temario Tentativo

•
Estrés: concepto, realidad y definición.

Balance y equilibrio entre el trabajo, lo personal y el ocio recreativo.

Identificando situaciones que nos generan estrés. Modelo de Estrés.

Desarrollo del perfil personal del estrés.

•



•
Síntomas, signos e impacto del estrés.

Pilares del manejo del estrés.

¿Cómo reacciona cada persona?

Enfoques del Manejo de Estrés.

Prevenir, sobrellevar y reducir el stress crónico.

•



•
Actividades para manejar efectivamente situaciones estresantes.

Métodos y técnicas de relajación.

La calidad de vida en el trabajo.

Plan personal de Manejo del Estrés (PME).

•

