



AUTOCUIDADO Y MANEJO DE ESTRÉS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar competencias personales para el autocuidado y manejo efectivo del estrés mediante la implementación de estrategias prácticas que promuevan el bienestar integral.



Objetivos específicos

- Comprender los conceptos de autocuidado y estrés. Identificar fuentes personales de estrés. Aplicar técnicas de relajación y mindfulness. Desarrollar un plan personal de autocuidado.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

Módulo 1

Introducción Al Autocuidado Y Manejo De Estrés

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Importancia del autocuidado para la salud mental.

Definición y tipos de estrés.

Impacto del estrés en la vida diaria.

Principios básicos del autocuidado.

Actividad práctica: Reflexión guiada sobre el autocuidado personal.

Módulo 2

Identificación De Fuentes De Estrés

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Reconocimiento de estresores comunes.

Diferencias entre estrés positivo y negativo.

Herramientas para la autoevaluación del estrés.

Cómo el estrés afecta el cuerpo y la mente.

Actividad práctica: Elaboración de un diario de estrés personal.

Módulo 3

Técnicas De Relajación Y Mindfulness

Duración: 2 horas

Contenidos:

Introducción al mindfulness y sus beneficios.

Ejercicios de respiración para la relajación.

Práctica de meditación guiada.

Uso del mindfulness en situaciones de estrés.

Actividad práctica: Sesión de meditación guiada.

Módulo 4

Estrategias De Manejo Del Estrés

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Estrategias para enfrentar situaciones estresantes.

Técnicas de resolución de problemas.

Gestión del tiempo como herramienta de reducción de estrés.

Importancia del apoyo social y redes de apoyo.

Actividad práctica: Creación de un plan de manejo del estrés.

Módulo 5

Desarrollo De Un Plan Personal De Autocuidado

Duración: 1.5 horas

Contenidos:

Elementos de un plan de autocuidado efectivo.

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl