



HERRAMIENTAS PARA **ESTRÉS** **LABORAL**

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Desarrollar habilidades efectivas para gestionar el estrés laboral. Identificar fuentes de estrés y aplicar técnicas de afrontamiento. Mejorar el bienestar general en el entorno de trabajo.



Objetivos específicos

- Aprender a identificar las causas del estrés laboral. Desarrollar habilidades prácticas para manejar el estrés. Mejorar la resiliencia personal y profesional.



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: GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción (10 min)

Bienvenida y presentación del taller

Breve reflexión: ¿Qué es el estrés? ¿Cómo afecta en el trabajo?

Diferencia entre estrés positivo y negativo

2. Dinámica: Liberando el estrés con la pelota (10 min)

Entrega de pelotas antiestrés

Ejercicio práctico:

Aprieta la pelota con una respiración profunda

Mantén la presión durante 5 segundos y

suelta lentamente

Repite 5 veces enfocándote en la sensación de alivio

Reflexión: ¿Cómo se sienten después de este ejercicio?

3. Estrategias para reducir el estrés (15 min)

Respiración consciente: Técnica 4-7-8 (inhalar 4s, retener 7s, exhalar 8s)

Pausas activas: Mini ejercicios para relajar cuerpo y mente

Gestión del tiempo: Planificación y priorización de tareas

Comunicación efectiva: Expresar necesidades y manejar conflictos

Hábitos saludables: Alimentación, sueño y actividad física

4. Dinámica: La pelota como recordatorio (10 min)

Cada participante escribe en un papel una frase motivadora o recordatorio personal

Guardan el papel junto con su pelota

antiestrés como símbolo de su compromiso con la gestión del estrés

5. Cierre y entrega de trípticos (15 min)

Breve resumen de los aprendizajes clave

Espacio para preguntas

Entrega de trípticos con información esencial y ejercicios recomendados

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