



TÉCNICAS DE MANEJO DE ESTRÉS

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

Este curso tiene como objetivo proporcionar herramientas eficaces para el manejo del estrés, mejorando la calidad de vida personal y profesional de los participantes mediante la implementación de prácticas y técnicas basadas en evidencia.



Objetivos específicos

- Identificar las fuentes de estrés y sus efectos en la salud. Desarrollar habilidades para manejar situaciones de estrés en el ámbito laboral. Aplicar técnicas de relajación para mejorar el bienestar general.



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 Estrés Y Su Impacto En La Salud

- Definición de estrés y tipos
- Impacto del estrés en la salud física y mental
- Reconocimiento de síntomas de estrés
- Estrés en el entorno laboral
- Evaluación personal del estrés

Módulo 2: Técnicas De Relajación Y Meditación

- Técnicas básicas de respiración
- Introducción a la meditación
- Ejercicios de relajación muscular
- Práctica de mindfulness
- Uso de visualización para reducir el estrés

Módulo 3: Manejo Del Estrés En El Trabajo

- Gestión del tiempo y prioridades
- Comunicación efectiva y resolución de conflictos
- Creación de un ambiente laboral positivo
- Estrategias para el equilibrio entre trabajo y vida personal
- Desarrollo de resiliencia ante el estrés

Módulo 4: Plan Personal De Manejo De Estrés

- Evaluación de estrategias personales actuales
- Diseño de un plan personalizado de manejo del estrés
- Implementación de cambios en la rutina diaria
- Seguimiento y ajuste del plan

Evaluación del progreso y aprendizajes

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