

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

1. Conocer la situación de un directivo y su comportamiento con los trabajadores para saber integrar un equipo y se sientan valorados. 2. Conocer que es el estrés y por qué surge, para aprender a poder gestionarlo y así mejorar la calidad de vida. 3. Identificar la importancia que tiene vivir el momento presente y conocer lo que uno siente en su interior, para llegar a ser felices, y sentirse realizados como persona.

CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo

1. Una sociedad a la carrera
2. La falacia de las categorías
3. Humanización del puesto de trabajo
4. La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
2. Estrés positivo y estrés negativo
3. Consecuencias de una vida laboral llena de estrés
4. Síndrome de burnout o quemado profesional
5. Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. El Ikigai

1. Felicidad basada en proyectos futuros
2. Trabajo u aprendizaje desde el miedo
3. Realización personal que no profesional
4. El ikigai
5. Legado personal y profesional

