

Categorías: Habilidades

## OBJETIVOS

- Conocer lo que es el estrés y para qué sirve.
- Diferenciar los tipos de estrés.
- Saber que hay un tipo de estrés que juega a nuestro favor.
- Introducirse en la gestión del estrés.
- Conocer la influencia del exceso de estrés en la salud.
- Conocer los tipos de dolencias que actúan como primeras señales de que sufrimos exceso de estrés.
- Conocer cómo funciona la ansiedad.
- Dar soluciones para evitar la ansiedad.
- Conocer cómo influye el exceso de estrés en la productividad del trabajo.
- Conocer cómo influye el exceso de estrés tanto al individuo como al equipo.
- Dar soluciones al estrés en el trabajo.
- Saber cómo crear hábitos saludables que ayudan a trabajar el estrés.
- Saber cómo motivarse y ser optimista.
- Conocer el Mindfulness.
- Saber cómo estar presente.
- Conocer más herramientas que ayudan a la gestión del estrés.

## CONTENIDOS

UD1: ¿Qué es el estrés? 1.1. ¿Para qué sirve el estrés? 1.2. La gestión del estrés UD2: Estrés y salud 2.1. ¿Cómo influye el estrés en la salud? 2.2. La ansiedad 2.3. Aprender a priorizar 2.4. Aceptar UD3: El estrés laboral 3.1. ¿Cómo influye el estrés en la productividad? 3.2. El estrés y el trabajo en equipo 3.3. Gestión del estrés laboral UD4: Reducción y prevención del estrés 4.1. Hábitos de vida 4.2. La importancia de la actitud mental positiva 4.3. Evitar la procrastinación 4.4. Mindfulness 4.5. "Aquí y ahora" otra forma de ver la vida UD5: Herramientas 5.1. Tips para priorizar. 5.2. Tengo o elijo 5.3. Dejar de compararnos 5.4. Agradecimiento 5.5. Observar los pensamientos desde fuera. 5.6. Buscar actividades personalizadas que nos relajen.

