ChileNORMAS
AUDITORÍAS - GESTIÓN - CAPACITACIÓN

Curso

Autocuidado y Manejo del Estrés

sence

ChileCompra
MercadoPúblico

Información del curso

Nombre
Autocuidado y Manejo del Estrés

Modalidad
E-learning

Duración
08 horas

Inicio
Inmediato

Participantes
Jefes de personas, administrador, supervisor y en general empleados y personal que interactúen con situaciones con potencial de generar estrés.

AUDITORÍA - GESTIÓN - CAPACITACIÓN
ChileNORMAS

Objetivos

- Fomentar y enseñar estrategias que permitan el autocuidado personal dentro de la jornada laboral, para mejorar la calidad del trabajo y generar una cultura interna de construcción de ambiente laboral más sano, impactando el bienestar de las personas.
- Dar a conocer los principales síntomas de estrés laboral, como herramienta de detección temprana para prevenir enfermedades laborales.
- Concientizar a los usuarios sobre la importancia de la salud mental para alcanzar el bien estar en los distintos ámbitos de su vida.

Descripción de Módulos

MÓDULO 1: **La importancia del autocuidado**

Contenidos:

- ✓ Introducción.
- ✓ Beneficios del Autocuidado.
- ✓ Tipos de autocuidado.
- ✓ Estrategias de Autocuidado.
- ✓ El Autocuidado en Tres Pasos.
- ✓ Autocuidado y Trabajo.
- ✓ El Estrés.

AUDITORÍAS - GESTIÓN - CAPACITACIÓN
ChileNORMAS

Descripción de Módulos

MÓDULO 2: Estrés laboral

AUDITORÍAS - GESTIÓN - CAPACITACIÓN
ChileNORMAS

Contenidos:

- ✓ Estrés Laboral.
- ✓ Principales causas de estrés laboral.
- ✓ Síntomas de Estrés.
- ✓ Factores Protectores del Estrés Laboral.
- ✓ Diferencias entre Estrés y Ansiedad.

Descripción de Módulos

MÓDULO 3:

Técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad (Parte 1)

Contenidos:

- ✓ Técnicas de Relajación.
- ✓ Técnica de Auto instrucciones.
- ✓ Despersonalizar los problemas.
- ✓ Identificar Pensamientos Negativos o Destructivos.
- ✓ Pasos Para Resignificar los Pensamientos Negativos.
- ✓ Pensamientos y Emociones Positivas.
- ✓ Autocontrol.
- ✓ Ejercicio de relajación.

AUDITORÍAS - GESTIÓN - CAPACITACIÓN
ChileNORMAS

AUDITORÍAS - GESTIÓN - CAPACITACIÓN
ChileNORMAS

E-Mail
contacto@chilenormas.cl

Teléfono
+569 5769 1340

CERTIFICACIÓN NCH 2728:2015 DE CALIDAD
ChileNORMAS AUTORIZA
DIRECCIÓN GENERAL

AUDITORÍAS - GESTIÓN - CAPACITACIÓN
ChileNORMAS