

# Gestionar el estrés

Curso práctico de 2 días - 14h

Ref.: GST - Precio 2025: 1 110€ sin IVA

Este curso le enseña a gestionar los problemas, las emociones y otros factores de estrés que surgen en su vida profesional. Los casos prácticos y los juegos de rol le ayudarán a comprender mejor su estrés para poder regularlo y utilizarlo de forma constructiva.

## OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

Al término de la formación, el alumno podrá:

- Conocer los tres niveles de estrés
- Identificar los propios factores de estrés.
- Practicar técnicas de respiración y relajación
- Desarrollar la asertividad y la autoestima
- Mejorar la organización personal y la gestión de prioridades

Este curso, muy interactivo, se basa en numerosos ejercicios prácticos y juegos de rol filmados con observaciones y análisis individualizados.

## PROGRAMA

última actualización: 05/2024

### 1) Evaluar los niveles y factores de estrés

- Definición, reacción y síntomas del estrés (físicos, emocionales, intelectuales y de comportamiento).
- Comprender las reacciones al estrés.
- Los tres niveles de estrés: alarma, resistencia y agotamiento.
- Identificar los propios factores de estrés personal y profesional.
- Conocer las etapas del cambio y el estrés asociado.

*Ejercicio* : Tormenta de ideas. Autodiagnóstico de los niveles de estrés. Identificar los factores de estrés en el trabajo.

### 2) Conocer las técnicas de gestión del estrés

- Enfoque cognitivo: creencias limitantes, requerimientos y permisos.
- Enfoque emocional: empatía, anclaje positivo, visualización y respeto de las necesidades básicas.
- Enfoque físico: respiración, relajación, estiramientos y prácticas corporales.
- Enfoque conductual: pilotos internos «espontáneos» y gestión de conflictos.
- Aproximación a los juegos relacionales con el triángulo de Karpman: perseguidor, salvador y víctima. Aprender a salir adelante.

*Ejercicio* : Aplicación de técnicas de respiración y relajación.

### 3) Aumentar la resistencia al estrés: desarrollar una estrategia eficaz

- Posiciones de vida: aprender a valorarse a sí mismo.
- Aumentar la autoestima, la afirmación y el autocontrol mediante la definición de los propios valores, cualidades y competencias.
- Comunicación verbal y no verbal para mejorar la asertividad.
- Comprender y reposicionar los comportamientos en situaciones de estrés (ataque, huida, retirada, sumisión y dominación).
- Identificación de apoyos para la resolución de problemas. Prepararse para la confrontación.
- Mejorar su organización profesional y personal para gestionar mejor las prioridades.

## PARTICIPANTES

Este curso está dirigido a todas aquellas personas que desean canalizar eficazmente su estrés y sus emociones en el trabajo.

## REQUISITOS PREVIOS

Sin conocimientos particulares.

## COMPETENCIAS DEL FORMADOR

Los expertos que imparten la formación son especialistas en las materias tratadas. Han sido validados por nuestros equipos pedagógicos, tanto en el plano de los conocimientos profesionales como en el de la pedagogía, para cada curso que imparten. Cuentan al menos con entre cinco y diez años de experiencia en su área y ocupan o han ocupado puestos de responsabilidad en empresas.

## MODALIDADES DE EVALUACIÓN

El formador evalúa los progresos pedagógicos del participante a lo largo de toda la formación mediante preguntas de opción múltiple, escenificaciones de situaciones, trabajos prácticos, etc. El participante también completará una prueba de posicionamiento previo y posterior para validar las competencias adquiridas.

## MEDIOS PEDAGÓGICOS Y TÉCNICOS

- Los medios pedagógicos y los métodos de enseñanza utilizados son principalmente: ayudas audiovisuales, documentación y soporte de cursos, ejercicios prácticos de aplicación y ejercicios corregidos para los cursillos prácticos, estudios de casos o presentación de casos reales para los seminarios de formación.
- Al final de cada cursillo o seminario, ORSYS facilita a los participantes un cuestionario de evaluación del curso que analizarán luego nuestros equipos pedagógicos.
- Al final de la formación se entrega una hoja de presencia por cada media jornada de presencia, así como un certificado de fin de formación si el alumno ha asistido a la totalidad de la sesión.

## MODALIDADES Y PLAZOS DE ACCESO

La inscripción debe estar finalizada 24 horas antes del inicio de la formación.

## ACCESIBILIDAD DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

¿Tiene alguna necesidad específica de accesibilidad? Póngase en contacto con la Sra. FOSSE, interlocutora sobre discapacidad, en la siguiente dirección [psh-accueil@orsys.fr](mailto:psh-accueil@orsys.fr) para estudiar de la mejor forma posible su solicitud y su viabilidad.

- Definir su organización antiestrés.

*Ejercicio* : Simulacros de confrontación para practicar soluciones positivas. Reflexión colectiva.

## FECHAS

---

Contacto