

Avant Educatio

Denominación

El Rendimiento en el Puesto de Trabajo: Afrontamiento del Estrés y Habilidades Sociales

Duración estimada

40 horas

Objetivos del curso

El objetivo de este curso es exponer los conocimientos actuales sobre el estrés, su forma de generarse y los efectos que puede producir. Identificar cómo afecta el estrés y los aspectos del comportamiento que pueden ser problemáticos y facilitar la aparición de trastornos a medio o largo plazo. Analizar la importancia de la autoestima para el propio desarrollo personal. Tener la oportunidad de un mejor conocimiento de uno mismo, así como identificar técnicas relativamente sencillas pero muy eficaces para controlar el estrés y contrarrestar sus posibles efectos negativos.

Índice del curso

Módulo 01. Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales: Conceptos Básicos y Clasificación

- Tema 01. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)
- Tema 02. El Estrés Laboral

Módulo 02. La Autoestima: Concepto Clave para Luchar contra el Estrés

- Tema 03. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta
- Tema 04. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Módulo 03. Técnicas de Autocontrol

- Tema 05. Técnicas de Autocontrol Emocional
- Tema 06. Técnicas Cognitivas