

ESTRÉS: GESTIÓN Y CONSECUENCIAS**CÓDIGO**
03B17C03**AUTOR**
Javier Fernández**DURACIÓN ESTIMADA**
5 h**NIVEL DE FORMACIÓN**
Medio**Dirigido a**

Profesionales que quieran mejorar sus habilidades en dirección compasiva dentro de las organizaciones, poniendo especial énfasis en mandos intermedios y directores.

Descripción

Con este contenido de curso profesional el alumnado conocerá como se puede desarrollar una dirección compasiva dentro de la organización, para ello se abarcarán aspectos como la situación del directivo dentro de las organizaciones, la gestión del estrés y sus consecuencias, así como el concepto de inteligencia emocional.

COMPETENCIAS

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. Aprender que son las emociones, como nos afectan y nos hacen sentir, para saber gestionarlas y así poder desarrollar una inteligencia emocional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Objetivos)

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.

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. Las emociones

1. Qué son las emociones
2. Evolución de la sociedad en gestión emocional
3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio
4. Emociones básicas y su gestión
5. Vivir en coherencia
 - 5.1 Sistema rojo o de amenaza
 - 5.2 Sistema azul o de logro
 - 5.3 Sistema verde o de la calma

