



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Curso Superior de Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Curso Superior de Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout

Duración: 180 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

En la evolución del trabajo, a menudo se tiene en cuenta el desarrollo tecnológico y la competitividad del mercado, pero con demasiada frecuencia se olvida que el trabajo está desarrollado por personas con capacidades, motivaciones y expectativas. Por ello, no podemos olvidar los problemas de origen psicosocial que, por la frecuencia e incidencia con la que se presentan, tienen graves repercusiones sobre la salud del individuo. Desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa debe evitar cualquier situación que pueda afectar a la Seguridad y Salud de sus trabajadores. En todos los puestos de trabajo pueden existir riesgos psicosociales, siendo los que generan unas bajas labor



A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

- Dotar a los asistentes de conocimientos básicos en cuanto a estrés, estrés laboral y Burnout.
- Ser capaces de identificar los casos de estrés laboral y el burnout, tanto a nivel personal como en el entorno que nos rodea.
- Desarrollar nuestra capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos.
- Analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.

Para que te prepara

Proporcionar a los participantes información general respecto del estrés laboral y el síndrome conocido como "estar quemado" por el trabajo, así como de sus antecedentes y consecuencias. Abordar diversas estrategias individuales de tipo cognitivo que posibiliten la eliminación o reducción de elevados niveles de estrés laboral y burnout. Introducir, en la práctica, algunas habilidades sociales que permitan afrontar eficazmente situaciones potencialmente conflictivas.

Salidas laborales

Directivos, directores de RRHH, responsables y técnicos de departamentos de PRL y Salud Laboral, personas con responsabilidad de mando, coordinadores de equipos o profesionales que desarrollen su labor en un entorno proclive a conflictos.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en leer el manual teórico, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% del total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout'
- Cuaderno de ejercicios



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Programa formativo

TEMA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Introducción. Antecedentes históricos del estrés

Conceptos básicos

Desencadenantes y causas del estrés

Tipos de estrés

Síntomas del estrés

Consecuencias del estrés

TEMA 2. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción

Concepto y modelos teóricos del estrés laboral

Desarrollo del estrés laboral

Tipos de estrés laboral

Causas del estrés laboral

Síntomas del estrés laboral

Consecuencias del estrés laboral

TEMA 3. EL BURNOUT

¿Qué es el Burnout?

Tipos de Burnout

Fases del Burnout

Causas del Burnout

Síntomas del Burnout

Consecuencias del Burnout

Relaciones entre estrés y Burnout

TEMA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo

Autorrespeto

Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas

Creatividad y autorrealización en el trabajo

TEMA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Concepto Inteligencia Emocional

Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional

Componentes de la Inteligencia Emocional

Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional

Evaluación de la Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo

Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

TEMA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención

Técnicas para la prevención del estrés

Intervención en situaciones de crisis

TEMA 7. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Imaginación/visualización

Entrenamiento asertivo

Técnica de control de la respiración

Administración del tiempo

La relajación

TEMA 8. TÉCNICAS COGNITIVAS

Solución de problemas

Detención del pensamiento

+ Información Gratis

La inoculación del estrés

La sensibilización encubierta

Terapia racional emotiva de Ellis

TEMA 9. TÉCNICAS GRUPALES

Dinámicas de grupos