



CURSOS

ATALCLI 123



MANEJO Y CONTROL DE STRESS LABORAL

Facilitadora: Giovanna Iannaccio

Objetivo General:

Dotar a los participantes de herramientas eficaces que le permiten construir al participante un estilo de vida productivo y efectivo en todos sus contextos.

Contenido:

¿Qué es el stress?

Notas históricas a propósito del término

El síndrome general de adaptación. Fases del stress

De la fisiología a la fisiopatología. El eustress y el distress

La patología psicosomática

El stress y la efectividad humana

El stress y nuestro estilo de vida

El contexto personal, las necesidades y su satisfacción

El contexto laboral. La empresa y su impacto en nuestra vida

El contexto social y sus exigencias vs. el bienestar personal

El contexto de pareja y el contexto familiar. Su impacto en la vida productiva

Crecimiento personal clave de una vida armónica y productiva

El darse cuenta. Herramienta insustituible de la salud integral

Dirigido: *A todo el capital humano de una organización.*

Duración: *16 horas*