Curso

Estrés Laboral: Técnicas para su Manejo y Prevención



30 h	Asincrónico	60%	12-38-0938-03
Duración	Modalidad e-learning	Nota mínima por prueba	Código Sence

Valor SENCE **$165.000** por participante

Objetivo general

El estrés surge cuando las exigencias del entorno superan la capacidad de las personas para hacerles frente y puede ser causante de enfermedades físicas y mentales.

Le invitamos a participar de este curso, para construir empresas saludables en donde el bienestar de sus trabajadores constituya la principal estrategia para alcanzar altos niveles de productividad.

Aprenderemos diferentes estrategias que nos permitan prevenir el estrés en la organización y a nivel individual.

Objetivos específicos

1. Al finalizar el curso, el/la participante estará en condiciones de aplicar técnicas preventivas del estréslaboral, en el contexto de la interacción con clientes insatisfechos.
2. Identificar los conceptos claves del estrés y burnout, considerando los factores y agentes estresores presentes en la atención de clientes. Además, podrás comparar el impacto positivo y negativo de la gestión del estrés, tomando como base las relaciones interpersonales en las organizaciones saludables.
3. Finalizar esta unidad podrás seleccionar la técnica de autocuidado del estrés acorde a las condiciones específicas que presenta cada cliente en la interacción.
4. Además, podrás aplicar técnicas de resolución de conflicto en la comunicación con clientes insatisfechos, conforme a las etapas de gestión del reclamo.

Quiénes deben participar

Este curso está dirigido a Encargados de RR.HH. y a toda persona que tenga la inquietud por contribuir al bienestar de su organización y que le interese manejar estrategias para la prevención del estrés laboral.

Cómo se estudia

- El curso es 100% online ASINCRÓNICO, el participante recibe al inicio del curso, su clave de acceso a los contenidos alojados en la plataforma Moodle.

- Contempla una prueba parcial por unidad y una prueba global final. Nota de aprobación 60% en escala de 1 a 100.

- Existe un servicio de Seguimiento para apoyar al alumno, un servicio de tutoría online e informes de avances. Al aprobar el curso, el alumno recibe su diploma en formato digital.

Unidad 1

- CONCEPTOS GENERALES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

1.1 Estrés Laboral y burnout: Definiciones Claves

- El Estrés como Proceso Burnout

1.2 Factores y Agentes Estresores en el Trabajo

- Factores de Riesgo Psicosocial
- Agentes estresores en el entorno laboral

1.3 Impacto del estrés Laboral

- Impacto en el Desempeño
- Beneficios de Intervenir Tempranamente

1.4 Organizaciones Saludables y Relaciones Personales en el Clima Laboral

- ¿Cómo se definen las relaciones interpersonales?
- Tipos de interacciones Laborales

Unidad 2

- Técnicas para Prevenir el Estrés Laboral

2.1. Hábitos y prácticas generales de autocuidado

- Actividad física y alimentación saludable
- Pausas activas y microdescansos

2.2. Técnicas corporales de regulación

- Conectar el cuerpo y la mente
- Relajación física y muscular

2.3. Técnicas de Mindfulness

- Como practicar Mindfulness en el trabajo
- Técnicas y ejercicios

2.4. Técnicas cognitivo-conductuales

- Técnicas de autoregistros
- Técnicas de inoculación del estrés y del pensamiento
- Estrategias de resolución de conflictos

2.5. Técnicas para la Administración del Tiempo y organización laboral

- Desperdiciadores del tiempo
- Técnicas para la administración del tiempo

2.6. Técnicas para la resolución de conflictos

- Actitudes frente a los conflictos
- Técnicas DESC, SOCS, Sandwich

Más información de este programa

WhatsApp
+56 9 6666 1348

Sitio web
www.leshalles.cl

E-mail
contacto@leshalles.cl

Dirección
María Luisa Santander 0443, Providencia, Santiago

Actividades de capacitación autorizadas por SENCE para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducentes al otorgamiento de un título o grado académico.