

# TRABAJO BAJO PRESIÓN Y MANEJO DE ESTRÉS

## OBJETIVO

Contar con un trabajo libre de estrés negativo capaz de enfrentar los retos productivos actuales. Conocerán cómo adecuar y enfocar a su vida laboral el trabajo bajo presión.

Reconocerá los factores que le generan estrés para controlarlos y generar los cambios necesarios para su bienestar. Incrementará los resultados en sus actividades al eliminar la tensión cotidiana.

## DIRIGIDO A

Cualquier persona interesada en mejorar su productividad.

## DURACIÓN

16 Horas

## TEMARIO:

1. Test de inteligencia emocional y estrés
2. Conocer el significado del estrés en la vida y en el trabajo
3. Cómo reconocer los síntomas el estrés
4. Cómo detectar las causas del estrés
5. Estrés, presión y motivación
6. Métodos para limitar el estrés en el trabajo
7. Cómo analizar la propia personalidad
8. Técnicas de relajamiento
9. Cómo mejorar las relaciones sociales
10. Cómo manejar el trabajo bajo presión