



## GESTIÓN DEL STRESS

### Objetivos

---

En este módulo examinaremos lo que significa el stress y los procesos por los que pasan las personas cuando están expuestas a un incidente o una situación de stress. Hablaremos de lo que causa el stress y las señales y síntomas asociadas con el stress.

Asimismo, destacaremos algunas de las formas de sobrellevar el stress, examinando algunas de las estrategias comunes y porque algunas podrían ser más apropiadas para algunas personas.

### Resultados del aprendizaje

---

Como resultado de haber realizado este módulo:

- ◆ Comprenderás lo que significa el stress y los procesos por los que pasan las personas cuando están expuestas a un incidente o una situación de stress.
- ◆ Comprenderás lo que causa el stress, las señales y los síntomas asociados con ello, y cómo puedes reconocer estas señales en ti mismo.
- ◆ Podrás describir algunas de las estrategias comunes para sobrellevar el stress y porque algunas podrían ser más apropiadas para ti que otras.
- ◆ Conocerás porque el stress en el lugar de trabajo puede ser un problema serio tanto para los individuos involucrados/afectados como para las organizaciones.

### Destinatarios

---

El presente modulo proporcionará una formación sólida en la gestión a los directores y jefes de equipo, así como los potenciales directores y jefes de equipo para el futuro.

Este módulo se concentra en la aplicación práctica de la teoría y los principios de la gestión en el contexto de la función del gestor/director y proporciona un fundamento para el desarrollo continuo tanto profesional como personal.



## GESTIÓN DEL **STRESS**

### Plazo

---

El alumno dispondrá de un plazo máximo de 6 semanas para la realización del curso.

### Diploma

---

Al finalizar el curso, el alumno obtendrá un Diploma acreditativo de CONDUCTA FORMACIÓN de la realización del curso.

### Observaciones

---

El curso dará comienzo cuando el alumno formalice la matrícula.

### Duración

---

5 horas (formación online + material complementario)