



## GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA EQUIPOS DIRECTIVOS

### EXISTE UNA SALIDA DENTRO **DE TI**

¡Aprende las mejores herramientas para el bienestar interno!



Módulo de **12 horas** de formación.



Bonificable a través de **Fundae**.

## PROGRAMA DEL CURSO:

1. ¿Qué es el estrés? Señales o síntomas de estrés. Estrés laboral. Consecuencias del estrés.
2. Variables personales. Personalidad, actitud, empatía, compasión, motivación y satisfacción laboral.
3. Comunicación interpersonal profesional. Proceso, barreras y factores implicados.
4. Entrenamiento en habilidades sociales para el manejo de situaciones estresantes: asertividad, perfilación indirecta de personalidad y comunicación no verbal.
5. Entrenamiento en habilidades personales para manejar el estrés. Mindfulness, empatía-autocompasión, Modificación de pensamiento y técnicas de comportamiento adaptativo.



## OBJETIVOS:

Conocer las señales y consecuencias del estrés y las herramientas prácticas de gestión, manejo y reducción de estados, situaciones y entornos de alto estrés. Mejorar las habilidades adaptativas en entornos de incertidumbre y presión. Desarrollar mayor resiliencia, capacidad de enfoque, autoconsciencia y actitud empática sobre uno mismo y el entorno.

## DIRIGIDO A:

Profesionales y equipos directivos, Management y mandos intermedios.

## CERTIFICACIÓN:


La Fundación Universitaria **Behavior & Law** certificará la asistencia y participación con el correspondiente diploma.

**SOMOS LÍDERES INTERNACIONALES EN LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO.**

## CONTACTO

**Irene Sánchez**

Directora INHOUSE Fundación Universitaria B&L

 653 88 83 73

 irene.sanchez@behaviorandlaw.com