



## GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA RRHH

### SE PUEDE TRABAJAR DE **OTRA MANERA**

¡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. Proceso de comunicación, barreras y factores implicados.
4. Entrenamiento en habilidades sociales para el manejo de situaciones estresantes: asertividad y comunicación no verbal.
5. Entrenamiento en habilidades personales para manejar el estrés. Mindfulness, compasión, modificación de pensamiento, 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. Desarrollar mayor resiliencia, capacidades comunicativas, autoconsciencia y actitud empática sobre uno mismo y el entorno.

## DIRIGIDO A:

Profesionales y equipos de RRHH, Management y atención al cliente.

## CERTIFICACIÓN:


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


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

## CONTACTO

**Silvestre Cabezas**

Director INHOUSE Fundación Universitaria B&L

 606 18 20 47

 [cabezas@behaviorandlaw.com](mailto:cabezas@behaviorandlaw.com)