



Gestión del Estrés y de la Energía Personal

2.0

 Duración: 10.00 horas

Descripción

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. Por eso, disponer de la energía física y mental resulta imprescindible para rendir a un alto nivel, y controlar nuestro estrés.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, tendremos a nuestra disposición la energía física y mental imprescindible para gestionar las situaciones de estrés a las que debemos enfrentarnos.

Objetivos

- Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.
- Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.

Contenidos

Gestión del Estrés y de la Energía Personal 2.0

UNIDAD 1. Origen y causas del estrés

- Actividad Me siento bien
- Gestionar el estrés para sentirse bien
- La naturaleza real del estrés
- Qué es el estrés
- El origen evolutivo del estrés (I)
- El origen evolutivo del estrés (II)
- Cuándo se convierte el estrés en un problema
- Situaciones más habituales que provocan el estrés
- Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham
- Test

UNIDAD 2. El estrés y la activación fisiológica

- Nivel de Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Manifestación de la Activación
- Manifestación de la Activación (II)
- Manifestación de la Activación (III)
- Evaluación de la Activación

- Reflexión
- Test

UNIDAD 3. Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés

- Establecimiento de Objetivos (I)
- Establecimiento de Objetivos (II)
- Clasificación de Objetivos- Resultado
- Objetivos de Realización (I)
- Objetivos de Realización (II)
- Objetivos de Realización (III)
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Objetivos Colectivos e Individuales
- Planes de Enfoque
- Actividad: La Importancia Mental
- Caso práctico
- Test

UNIDAD 4. El control de la atención

- Control de la Atención (I)
- Control de la Atención (II)

- Control de la Atención (III)
- Dimensiones o enfoques atencionales - Esquema
- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Atender con intensidad y cantidad apropiada
- Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento
- Test

UNIDAD 5. Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés

- Pensar de Forma Correcta
- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento (I)
- Reconstrucción Cognitiva del Pensamiento (II)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (I)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (II)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (III)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (IV)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (V)
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento (VI)
- Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad
- Test

UNIDAD 6. Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas

- Técnicas para manejar Situaciones Adversas
- Autopráctica en Imaginación o Visualización (I)
- Autopráctica en Imaginación o Visualización (II)
- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés
- La estrategia de la respiración correcta
- Ejercicios de respiración
- El Método de la Relajación
- Los Estiramientos Corporales
- Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López iturriaga
- Test

UNIDAD 7. Recapitulación

- Test Final
- Documentación
- Ampliación: Resilencia