



Gestión del Estrés y de la Energía Personal

Código: 602727

Duración: 8.00 horas

Descripción

¿Está cansado de sentirse abrumado y estresado en su día a día? ¿Quiere aprender a manejar su tiempo y energía de manera efectiva?

Este curso de Gestión del Estrés y de la Energía Personal es para usted.

A través de técnicas prácticas y efectivas, aprenderá a identificar y manejar los factores que causan estrés en su vida, aumentar su productividad y mejorar su calidad de vida.

Objetivos

- Comprender los efectos del estrés en la salud y el bienestar.
- Aprender técnicas efectivas para manejar el estrés en el día a día.
- Identificar y manejar factores externos y internos que causan estrés.
- Aprender a priorizar y gestionar su tiempo y energía de manera efectiva.
- Mejorar la calidad de vida y aumentar la productividad en el trabajo y en la vida personal.
- Desarrollar una mentalidad positiva y un enfoque saludable para abordar situaciones estresantes.

UNIDAD.- Origen y causas del estrés

- Nivel de energía y estrés
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés

UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica

- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación

UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Caso Práctico Gurdjieff

UNIDAD.- El control de la atención

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof

UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

UNIDAD.- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas

- Autopráctica en Imaginación o Visualización
- La estrategia de la respiración correcta
- Técnicas de respiración
- Tipos de respiración
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo

- Los Estiramientos Corporales

UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable

- Pautas de alimentación saludable

UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables

- Practicar el ejercicio físico de la forma correcta
- El ejercicio físico, alimentación y el descanso
- Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Duración e intensidad del entrenamiento
- Cómo realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos
- Cómo realizar el ejercicio aeróbico
- Ejercicios de Calentamiento

UNIDAD.- Sueño saludable

- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio

UNIDAD.- Ergonomía

- Regular la distancia y altura de la pantalla
- Configuración de la pantalla de ordenador
- Configuración Ergonómica con portátiles
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Ratón
- Síndrome túnel carpiano
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

UNIDAD.- Modificación de los hábitos

- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos

UNIDAD.- Recapitulación

