



Bienestar laboral: Estrategias para prevenir el burnout

Código: 646402

Duración: 6.00 horas

Descripción

¡Revitaliza tu ambiente de trabajo con nuestro curso innovador "Bienestar laboral: Estrategias para prevenir el burnout"! Este curso está meticulosamente diseñado para empoderar tanto a empleados como a empleadores en la creación de un espacio laboral saludable y energético, fortaleciendo la productividad y el compromiso a lo largo de la organización.

Al identificar las señales de advertencia y entender las causas subyacentes del agotamiento profesional, nuestro programa ofrece herramientas prácticas y técnicas de vanguardia para prevenir de manera efectiva el burnout antes de que comience. Participa en talleres interactivos y sesiones de discusión que te permitirán aplicar lo aprendido dentro de tu propia estructura laboral.

Con una combinación de expertos en salud mental, líderes en gestión de recursos humanos y casos de estudio reales, nuestro curso provee una comprensión integral de cómo la cultura, la política y las prácticas de trabajo, pueden ser optimizadas para promover el bienestar. Al invertir en "Bienestar laboral: Estrategias para prevenir el burnout", estás eligiendo un futuro más brillante y sostenible para tu equipo y tu organización.

Objetivos

- Comprender el concepto del burnout y reconocer sus principales signos y síntomas en el entorno laboral.
- Analizar las causas del agotamiento profesional y cómo afectan tanto a empleados como a empleadores, incluyendo factores psicosociales y organizativos.
- Adquirir habilidades para mitigar y manejar el estrés laboral a través de técnicas de autogestión y mindfulness.
- Fomentar prácticas laborales saludables que incluyan pausas adecuadas, balance entre la vida personal y laboral, y una comunicación eficaz.
- Desarrollar liderazgos compasivos y estrategias de apoyo entre colegas para consolidar un entorno de trabajo positivo y colaborativo.
- Implementar políticas y procedimientos que promuevan el bienestar mental y prevengan el burnout.
- Fortalecer las redes de apoyo dentro de la organización y aprender a utilizar los recursos de salud mental disponibles.
- Medir y evaluar la efectividad de las estrategias de bienestar implantadas para asegurar mejoras continuas en el lugar de trabajo.
- Crear un Plan de Acción Personalizado (PAP) que cada participante podrá llevar a cabo inmediatamente en su puesto de trabajo.
- Cultivar una cultura organizacional que valore y apoye el equilibrio entre el trabajo y la vida personal como clave para el éxito y la sostenibilidad a largo plazo.

Bienestar laboral: Estrategias para prevenir el burnout

UNIDAD.- ¿Qué es el burnout?

- ¿Qué es el burnout?
- Ejemplos prácticos
- Estudios y estadísticas
- Testimonios y casos prácticos

UNIDAD.- Estresores

- Personales
- Organizacionales
- Del tipo de tarea

UNIDAD.- Respuestas cognitivas

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

UNIDAD.- Respuestas fisiológicas

- El estrés y la activación fisiológica
- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación

UNIDAD.- Respuestas psicosociales

- Respuestas Psicosociales
- Respuestas Emocionales
- Respuestas Cognitivas
- Respuestas Conductuales

UNIDAD.- Técnicas para afrontar el estrés

- Respiración
- La estrategia de la respiración correcta
- Técnicas de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)

- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Tipos de respiración
- Relajación
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo
- Los Estiramientos Corporales
- Ejercicios de Estiramientos Corporales
- Imaginación guiada

UNIDAD.- Estrategias de autocuidado

- Cuidado salud física
- Hábitos de alimentación saludable
- Pautas de alimentación saludable
- 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
- Sueño saludable
- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio
- 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
- Cuidado salud psicológica
- 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
- El control de la atención
- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof
- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés
- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento
- Cuidado salud emocional
- Modificación de los hábitos
- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos
- Autocontrol Emocional
- Procesamiento Lógico y Emociones
- Modulación de la Respuesta Emocional
- El Secuestro Emocional
- La capacidad expansiva de las emociones negativas
- La interpretación cognitivas para el control de las emociones
- El control mental de las emociones
- Emociones Aliadas o Enemigas