



GESTIÓN DEL ESTRÉS EN PICOS ALTOS DE TRABAJO



Área: Sin clasificar
Modalidad: Presencial
Duración: 8 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Aceptar la realidad tal y como es para tomar las mejores decisiones
Aprender a relativizar lo que no es importante
Responder a lo que hay que atender sin distracciones
Desarrollar la capacidad de gestionar adecuadamente las emociones en situaciones difíciles
Reforzar competencias, actitudes y habilidades eficientes en la reducción de la sintomatología del estrés
Entrenar la ecuanimidad y a sostenerse en momentos de alta tensión

CONTENIDOS

Qué es Mindfulness, el comienzo del cambio
La percepción de la realidad, flexibilidad mental
Gestión emocional
La reacción al malestar, entendiendo el estrés
Estrategias frente al estrés
Comunicación asertiva y gestión de conflictos
Gestión del tiempo. Enfocándote en lo importante
Integración de la atención focalizada en el entorno laboral