



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

- Actividad Me siento bien

UNIDAD 1 - ORIGEN Y CAUSAS DEL ESTRÉS

- Gestionar el estrés para sentirse bien
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés
- 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

UNIDAD 2 - EL ESTRÉS Y LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

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

UNIDAD 3 - ESTABLECER OBJETIVOS COMO TÉCNICA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos- Resultado
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Objetivos Colectivos e Individuales
- Planes de Enfoque
- Actividad: La Importancia Mental

UNIDAD 4 - EL CONTROL DE LA ATENCIÓN

- Control de la Atención
- 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

UNIDAD 5 - APRENDER A PENSAR CORRECTAMENTE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- Pensar de Forma Correcta
- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de Deformaciones del Pensamiento
- Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad

UNIDAD 6 - TÉCNICAS EFICACES PARA MANEJAR SITUACIONES ADVERSAS

- Técnicas para manejar Situaciones Adversas
- Autopráctica en Imaginación o Visualización

- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés
- La estrategia de la respiración correcta
- El Método de la Relajación
- Los Estiramientos Corporales
- Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López Iturriaga