



 **AUDIOLIS**

FORMACIÓN PROGRAMADA PARA EMPRESAS

Curso de Control de estrés laboral

www.audiolis.com

Programa Formativo

FORMACIÓN PROGRAMADA PARA EMPRESAS



Curso de Control de estrés laboral

**Familia
profesional**

Transversal

Horas

30 horas

Modalidad

Online

Descripción del curso de Control de estrés laboral

Objetivos del curso

Analizar los conceptos básicos del estrés para una adecuada comprensión, los ámbitos de aparición, además de los métodos y estrategias para su necesaria gestión.

Programa formativo

Unidad 1. Conceptos básicos del estrés

¿Qué es el estrés?
Diferencia entre estrés y ansiedad
Indicadores del estrés: respuestas
Causas
Consecuencias del estrés

Unidad 2. Ámbitos

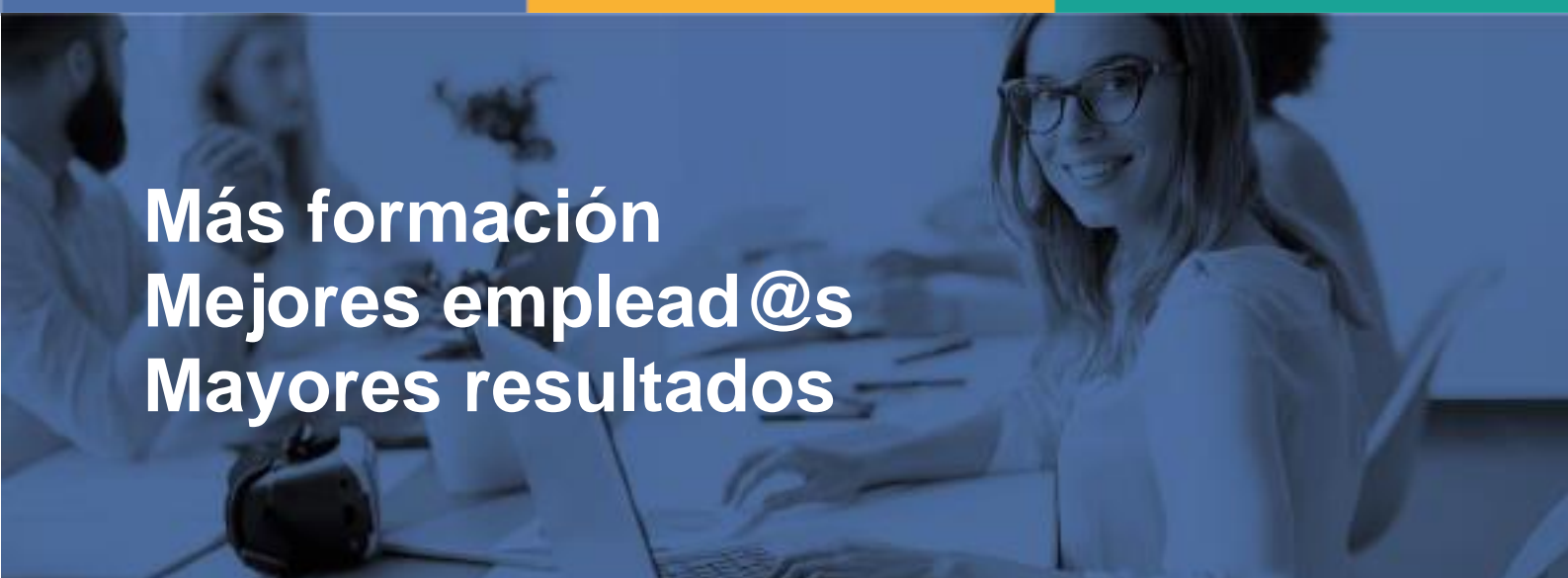
Laboral
Familiar
Académico
Individual

Unidad 3. Gestión del estrés

Fases del estrés
Asertividad
Resiliencia
Delegar tareas

Unidad 4. Técnicas y estrategias para superar el estrés

Mindfulness
Mejorar la atención y concentración
Deporte y hábitos de vida saludables



**Más formación
Mejores emplead@s
Mayores resultados**

Ventajas de la formación continua bonificada

01 MEJORES RESULTADOS

Incremento de los resultados económicos de la empresa fruto de la mejora y el reciclaje profesional de sus empleados.

02 PRODUCTIVIDAD

Aumenta la productividad de sus empleados.

03 SIN COSTES

Formación de calidad sin coste para la empresa ni para el trabajador.

04 CLIMA LABORAL

Mejora el clima laboral al sentirse los empleados mejor valorados por la empresa.

05 COMPROMISO

Mejora la imagen de la empresa y aumenta la motivación y el compromiso de los empleados.



Características de nuestros cursos online

APOYO CONTINUO

Formación impartida por expertos en la materia y seguimiento y apoyo continuo.

CAMPUS VIRTUAL

Permite al alumnado conectarse sin limitaciones horarias ni lugar de impartición.

CONTENIDOS INTERACTIVOS

Diseñados para conseguir un avance progresivo y motivante para el alumnado.



· Más formación, mejor empleo ·

952 10 14 94 · info@audiolis.com · www.audiolis.com