

MANEJO DEL ESTRÉS

En el entorno laboral



Con Técnicas de manejo de emociones en situaciones de crisis



50 Horas E-Learning

Técnicas para el manejo del estrés
en el entorno Laboral

Competencia a desarrollar

Aplicar técnicas de manejo de estrés en el contexto laboral

Valor del curso

\$ 200.000

Ver la ficha del curso en SENCE



[Click AQUÍ](#)

MODULO 1

Estrategias para el manejo de situaciones de crisis

- LECCIÓN 1: Estudio de situaciones de crisis
- LECCIÓN 2: Estrategias para el manejo de crisis
 - ✓ Primeros auxilios psicológicos.

MODULO 2

Identificación de emociones en situaciones de crisis

- LECCIÓN 1: ¿Qué son las emociones y los sentimientos?.
- LECCIÓN 2: Estudio de las emociones más comunes en situaciones de crisis; El miedo, La Ansiedad y la angustia, La Culpa, La incertidumbre, La frustración y La impotencia.

MODULO 3

Manejo de crisis por situaciones de estrés

- LECCIÓN 1: Identificando el estrés
- LECCIÓN 2: Manejo del estrés

MODULO 4

Técnicas para el Manejo de conflictos

- LECCIÓN 1: Los conflictos como generadores de estrés.
- LECCIÓN 2: Conflictos laborales.

MODULO 5

Técnicas de autogestión de emociones en situaciones de crisis

- LECCIÓN 1: Técnicas de psicología positiva.
- LECCIÓN 2: Manejo de las fortalezas de carácter

PLATAFORMA DE APRENDIZAJE

Contenido Teórico



M2. Material de estudio

Por hacer: Ver



M2. Clase teórica

Por hacer: Ver

Contenido práctico



M1. Clase práctica

Por hacer: Ver



M1. Ejercicio práctico

Por hacer: Hacer intentos: 1



M1. Caso Estudio

Por hacer: Hacer intentos: 1

Evaluación Parcial



M1. Parcial



No disponible hasta que:

- La actividad **M1. Ejercicio práctico** esté marcada como realizada
- La actividad **M1. Caso Estudio** esté marcada como realizada

- ✓ Plataforma Moodle
- ✓ Interfaz amigable
- ✓ Barras de seguimiento
- ✓ Índice de curso

▼ Página principal

▼ Información general

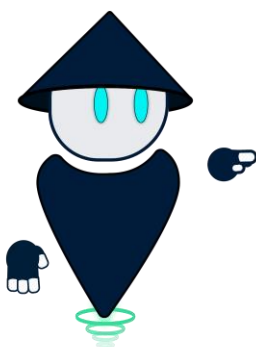
Guía del estudiante

Contenido del curso

Objetivos del curso

▼ MODULO 1: Funciones g...

- M1. Material de estudio
- M1. Clase teórica
- M1. Clase práctica
- M1. Ejercicio práctico
- M1. Caso Estudio
- M1. Parcial



- ✓ Apoyo tutor académico
- ✓ Clases interactivas
- ✓ Ejercicios de auto-práctica
- ✓ Casos estudio
- ✓ Videos y anexos de reforzamiento
- ✓ Evaluaciones de aprendizajes