



Manejo del estrés y carga mental

Fecha de Realización:

Inmediata

Duración:

8 horas.

Lugar:

Venezuela y República Dominicana

Objetivo:

Contribuir a que los participantes del taller identifiquen las causas del estrés en el trabajo, al igual que las posibles alternativas para el manejo de éste en la empresa, permitiéndoles de esta forma mejorar la eficiencia, satisfacción y calidad en el trabajo. Facilitar un espacio de auto-observación y reflexión que permita la identificación de los eventos estresantes y su forma de manejarlos por cada uno de los participantes. Generar un ambiente que permita a los participantes crear sus propios hábitos saludables para el manejo adecuado de las situaciones estresantes en el lugar de trabajo e incluso en su vida personal.

Contenido:

- Salud mental y trabajo: Evaluación de gestión como mecanismo para determinar factores de Riesgo Psicosocial.
- Calidad de vida laboral.
- Fenómeno de estrés personal y laboral: manifestaciones y consecuencias Recursos y fortalezas personales y grupales necesarias para enfrentar la crisis del estrés.
- Manejo de estresores: Contexto, fortalecimiento de la vulnerabilidad en la vida personal, familiar y empresarial.
- Consecuencias del manejo inadecuado de los factores psicosociales en la vida laboral y social.
- Desarrollo de autoestima, manejo de conflictos, identidad corporativa y cultura organizacional.