

Curso de Gestión del estrés

Online o presencial

Bon. FUNDAE



temporing formación

Presentación

El estrés es uno de los principales enemigos del bienestar, la productividad y la salud en el entorno laboral actual.

Cada vez más personas se sienten sobrepasadas, agotadas y desconectadas. Este curso no solo enseña a “calmarse”, sino a vivir y trabajar mejor.

temporing**formación**



**“En España, el estrés
laboral es
responsable del 25 %
al 30 % de las bajas
laborales”**

Beneficios para los empleados



1

Aprenden a identificar y gestionar sus emociones en momentos de presión.



2

Recuperan energía, claridad mental y foco para tomar decisiones más efectivas.



3

Reducen el cansancio y los bloqueos, mejorando su bienestar general.



4

Incorporan técnicas prácticas que pueden aplicar cada día.



5

Mejoran su calidad de vida dentro y fuera del trabajo.

Beneficios para la empresa



Reducción del estrés crónico y del riesgo de burnout en equipos.



Disminución del absentismo y mejora del clima laboral.



Aumento de la productividad y la eficiencia individual y colectiva.



Fomento de una cultura organizacional saludable y resiliente.



Mejora en la comunicación, la gestión del tiempo y la toma de decisiones.

Objetivos:

1

Identificar las causas y señales del estrés en el entorno personal y laboral.

2

Comprender cómo afecta el estrés a la salud física, mental y emocional.

3

Desarrollar habilidades prácticas para reducir, prevenir y gestionar el estrés de forma saludable.

Propuesta de formación.

¿Qué es el estrés? y identificación de factores estresantes



Contenido

- Definición y tipos de estrés (positivo y negativo).
- Cómo se manifiesta: síntomas físicos, emocionales y conductuales.
- Estresores personales y laborales.
- Autoevaluación del nivel de estrés.

Impacto del estrés en la salud y el rendimiento

Contenido

- Consecuencias del estrés crónico.
- Cómo afecta la toma de decisiones, la productividad y las relaciones.



Técnicas de respiración y relajación. Mindfulness y atención plena



Contenido

- Respiración diafragmática.
- Relajación muscular progresiva.
- Visualización guiada.
- Introducción al mindfulness.
- Ejercicios simples para calmar la mente en momentos de tensión. Cómo integrar la atención plena en la rutina diaria.

Resiliencia y autocuidado emocional

Contenido

- Cómo desarrollar una actitud positiva ante los desafíos.
- Estrategias para cuidar de uno mismo en medio de la presión.
- Fortalecimiento de la autoestima y la autocompasión.



Presupuesto y horarios.



Online, virtual o presencial



Duración y horarios a medida



Fechas bajo demanda



Precio a consultar dependiendo de las necesidades



Posibilidad de
bonificación
FUNDAE

Y tú, ¿eres temporing?

training@temporing.es

[618 68 80 52](tel:618688052)



temporing formación