

randstad
elearning.



relajación y concentración en el trabajo.

Qué significa el estrés y los procesos por los que pasan las personas cuando están expuestas a un incidente o una situación de estrés.

Duración: 360 minutos

relajación y concentración en el trabajo

Objetivos del curso

- Saber qué es el estrés y por qué se produce.
- Reconocer los síntomas tanto físicos como psicológicos del estrés.
- Conocer y poner en práctica las técnicas de relajación que pueden ayudar a evitar situaciones de estrés.
- Aplicar en mi trabajo diario las técnicas de gestión del tiempo para mejorar la productividad.

Estructura general del curso

MÓDULO I

Bienvenida

- Introducción

El estrés

- Definiendo el estrés
- Diferencia entre estrés y distrés
- La percepción subjetiva del estrés
- Reconociendo el estrés
- Cuidado con la automedicación
- Cómo se desarrolla el estrés
- Cómo nos afecta el estrés
- La relajación y sus beneficios

La respiración

- Patrones de respiración
- La relajación y la respiración
- Ejercicios de respiración

Reparación para la relajación

- En casa
- En el exterior
- Ropa adecuada para realizar los ejercicios de relajación

MÓDULO II

Relajación progresiva

- Fases
- Indicaciones generales
- Ejercicios de las dos primeras semanas
- Ejercicios de la tercera semana
- Ejercicio de la cuarta semana (incorporación del entrenamiento autógeno)
- Ejercicios de la quinta y la sexta semana
- Ejercicios de la séptima semana
- Ejercicios a partir de la octava semana

Otras formas de trabajar la relajación

- Saber comer
- Técnicas de relajación activa
- Un sueño reparador

MÓDULO III

Relajación en situaciones de estrés

- Empezamos por el principio: conócete a ti mismo
- Técnicas para la mejora de habilidades sociales
- Nos centramos en la situación
- Técnica de inoculación del estrés

MÓDULO IV

Técnicas de concentración laboral

- Mindfulness
- Los beneficios del mindfulness
- Preparándonos para una sesión de mindfulness
- Regulación para romper el piloto automático
- Evitación experiencial y sufrimiento
- Luchando contra el desbordamiento emocional
- Mindfulness en el trabajo

MÓDULO V

Técnicas de concentración laboral

- Técnicas para la gestión del tiempo

MÓDULO VI

Técnicas de concentración laboral

- Técnicas para la gestión del tiempo

Cómo mejorar mis resultados estando relajado y concentrado

- ¿Qué es el Deep Work?
- ¿Qué estrategias podemos usar para centrarnos?
- Consejos para concentrarse en el trabajo: distracciones y productividad personal

Despedida

- Conclusiones