

Nº	79	DENOMINACIÓN	TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS
MODALIDAD	TELEFORMACIÓN	HORAS	30
<b>OBJETIVO:</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Dotar a los asistentes al curso de unas estrategias y habilidades que puedan aplicar en su vida diaria y que vayan encaminadas a reducir el estrés que se puede generar en la atención al anciano.</li></ul>			
<b>CONTENIDOS:</b>			
<b>1. CONCEPTO DE ESTRÉS Y BURN OUT</b>			
1.1. DEFINICIÓN DE ESTRÉS			
1.2. CICLO DEL ESTRÉS			
1.3. CONCEPTO DE ESTRÉS			
1.4. CONCEPTO DE BURN OUT			
<b>2. FACTORES QUE PRODUCEN ESTRÉS</b>			
2.1. FUENTES INTRÍNSECAS AL PROPIO TRABAJO			
2.2. DESEMPEÑO DE ROLES			
2.3. RELACIONES INTERPERSONALES			
2.4. DESARROLLO DE LA CARRERA			
2.5. ESTRUCTURA, CULTURA Y CLIMA DE ORGANIZACIÓN			
2.6. EXTRA ORGANIZACIONAL			
<b>3. PREVENCIÓN DEL BURN OUT Y DEL ESTRÉS</b>			
3.1. RELAJACIÓN PROGRESIVA			
3.2. LA IMAGINACIÓN			
3.3. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO			
3.4. LA PSICOLOGÍA POSITIVA			
3.5. INTERVENCIÓN A NIVEL ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO			
3.6. MEDIDAS PREVENTIVAS SOBRE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO			

#### **4. GESTIÓN EMOCIONAL ANTE SITUACIONES DE ESTRÉS**

4.1. LAS EMOCIONES

4.2. NECESIDADES, BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN EMOCIONAL

4.3. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.4. PENSAMIENTO EMOCIONAL VERSUS PENSAMIENTO RACIONAL