



CONTROL DE ESTRÉS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Duración: 40 horas

OBJETIVOS

- Introducir al alumno al concepto de estrés, los síntomas, las consecuencias y los factores psicosociales que inciden en el mismo.
- Conocer algunos ejemplos de estrés laboral.
- Cómo evaluar psicológicamente el estrés laboral, cómo controlarlo y prevenirlo.
- Definición de inteligencia emocional y su importancia para gestionar las emociones y controlar el estrés.
- Dominar las habilidades que se pueden desarrollar para el control y la mejora del estrés en el ámbito social y laboral.
- Estudio de las emociones en base al conocimiento del cerebro emocional y la inteligencia empresarial.



ÍNDICE

TEMA 1 ESTRÉS

- Definición de estrés.
- Síntomas que puede provocar el estrés laboral.
- Consecuencias del estrés laboral.
- Epidemiología y costes del estrés laboral.
- Factores psicosociales que inciden en el estrés laboral.
- Casos. Consultas seleccionadas sobre estrés laboral.

TEMA 2 CONTROL DEL ESTRÉS

- Evaluación psicológica del estrés laboral.
- El control del estrés. Intervención centrada en el individuo.
- El control del estrés. Intervención centrada en la organización.
- Prevención. Consejos para prevenir el estrés.

TEMA 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Definición de inteligencia emocional.
- Qué son las emociones.
- El éxito y el fracaso.
- Dimensión intrapersonal.

TEMA 4 HABILIDADES DE CONTROL

- Definición de habilidad.
- Autoconciencia.
- Autorregulación.
- Motivación.
- Empatía.
- Habilidades sociales.



TEMA 5 ESTUDIO DE LAS EMOCIONES

- El cerebro emocional.
 - El cerebro reptil.
 - El cerebro racional.
- Inteligencia empresarial.
- Las emociones en el trabajo.