

Título:	Gestión del Estrés y Bienestar Emocional.	Código:	CAP-GESE/2024
Elaboró:	Capacitaciones y RRHH	Versión	1 - 3
Revisó:	Dirección y Gerencia de RRHH.	Fecha:	25/04/2024
Aprobó	Dirección General	Página:	1 de 3



Gestion del Estrés y Bienestar Emocional.

Propósito.

Este documento establece los lineamientos y objetivos del presente curso. En este curso, exploraremos estrategias y técnicas para gestionar el estrés y promover el bienestar emocional en el lugar de trabajo, mejorando la productividad, la motivación y la satisfacción laboral.

Objetivos.

1. Comprender los conceptos de estrés y bienestar emocional.
2. Identificar las causas y consecuencias del estrés en el lugar de trabajo.
3. Aprender técnicas y estrategias para gestionar el estrés y promover el bienestar emocional.
4. Desarrollar habilidades para comunicarse de manera efectiva y manejar conflictos.
5. Implementar un plan de acción para promover el bienestar emocional en la empresa.

Módulo 1: Introducción al Estrés y Bienestar Emocional.

- Definición de estrés y bienestar emocional.
- Importancia del bienestar emocional en el lugar de trabajo.
- Marco teórico del estrés y el bienestar emocional.

Módulo 2: Causas y Consecuencias del Estrés en el Lugar de Trabajo.

- Identificación de las causas del estrés en el lugar de trabajo.
- Consecuencias del estrés en la salud y el desempeño laboral.
- Estrategias para reducir el estrés en el lugar de trabajo.



Módulo 3: Técnicas y Estrategias para Gestionar el Estrés.

- Técnicas de relajación y reducción del estrés.
- Estrategias para manejar el tiempo y priorizar tareas.
- Técnicas de comunicación efectiva y manejo de conflictos.

Módulo 4: Promoción del Bienestar Emocional en la Empresa.

- Estrategias para promover el bienestar emocional en la empresa.
- Implementación de programas de bienestar emocional.
- Evaluación y seguimiento del bienestar emocional en la empresa.

Módulo 5: Plan de Acción para Promover el Bienestar Emocional.

- Desarrollo de un plan de acción para promover el bienestar emocional.
- Identificación de recursos y apoyo para implementar el plan.
- Evaluación y seguimiento del plan de acción.

Metodología de Implementación.

- Clases en línea o presenciales.
- Videos y presentaciones.
- Actividades y ejercicios prácticos.
- Discusiones en grupo y trabajo en equipo.

Duración.

- 24 horas de clase en línea o presencial.
- 12 horas de práctica y ejercicio.

Público objetivo.

- Empleados de la empresa
- Supervisores y gerentes
- Profesionales de recursos humanos y bienestar emocional.

Certificado.





- Se otorgará un certificado de finalización del curso a los participantes que completen todos los módulos y actividades.

Recursos.

- Libros y manuales de gestión del estrés y bienestar emocional.
- Software y herramientas de evaluación del bienestar emocional.
- Recursos en línea y comunidades de profesionales de bienestar emocional.

