Gestión del Estrés y de la Energía Personal

Duración: 10.00 horas

Descripción

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. Por eso, disponer de la energía física y mental resulta imprescindible para rendir a un alto nivel, y controlar nuestro estrés.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, tendremos a nuestra disposición la energía física y mental imprescindible para gestionar las situaciones de estrés a las que debamos enfrentarnos.

Objetivos

- Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida.

- Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.

Contenidos

- Actividad Me siento bien

UNIDAD 1 - ORIGEN Y CAUSAS DEL ESTRÉS

- Gestionar el estrés para sentirse bien

- La naturaleza real del estrés

- El origen evolutivo del estrés

- Cuándo se convierte el estrés en un problema

- Situaciones más habituales que provocan el estrés

- Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham

UNIDAD 2 - EL ESTRÉS Y LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA

- Nivel de Activación

- Conocimiento del Nivel de Activación

- Manifestación de la Activación

- Evaluación de la Activación

UNIDAD 3 - ESTABLECER OBJETIVOS COMO TÉCNICA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

- Establecimiento de Objetivos

- Clasificación de Objetivos- Resultado

- Objetivos de Realización

- Objetivos de Largo Plazo

- Objetivos Intermedios

- Objetivos a Corto Plazo

- Objetivos Colectivos e Individuales

- Planes de Enfoque

- Actividad: La Importancia Mental

UNIDAD 4 - EL CONTROL DE LA ATENCIÓN

- Control de la Atención

- Dimensiones o enfoques atencionales - Esquema

- Aprender a Enfocar

- Observar y analizar la situación

- Atender con intensidad y cantidad apropiada

- Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento

UNIDAD 5 - APRENDER A PENSAR CORRECTAMENTE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- Pensar de Forma Correcta

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento

- Tipos de Deformaciones del Pensamiento

- Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad

UNIDAD 6 - TÉCNICAS EFICACES PARA MANEJAR SITUACIONES ADVERSAS

- Técnicas para manejar Situaciones Adversas

- Autopráctica en Imaginación o Visualización

- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés

- La estrategia de la respiración correcta

- El Método de la Relajación

- Los Estiramientos Corporales

- Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López Iturriaga