



DOCTOR OLÓRIZ 2, 1ºA
GRANADA 18012
tel. 900 44 22 44
fax 900 10 17 99
email info@grupo2000.es
web www.grupo2000.es



El Rendimiento en el puesto de trabajo: Afrontamiento del estrés y habilidades sociales

SP-00140

Modalidad: Distancia

Duración: 80 h

MÓDULO 1: Estrés, Ansiedad y Habilidades

Sociales: Conceptos Básicos y Clasificación

Tema 1. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.)

Definición de Estrés

La Ansiedad

Las Habilidades Sociales

Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja

Síntomas del Estrés

Tipos de Estrés

Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: La Enseñanza de los Gatos

Estrés por las Relaciones Interpersonales

Tema 2. El Estrés Laboral

Estrés en el Puesto de Trabajo

Consecuencias del Estrés Laboral

Estrés y Rendimiento Laboral

Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional

Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional

MÓDULO 2: La Autoestima: Concepto

Clave para Luchar contra el Estrés

Tema 3. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cual el Hombre se Proyecta

Definición de Autoestima

Distorsiones Cognitivas

Autoestima Alta y Baja

Desarrollo de la Autoestima

Tema 4. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales

Autorrespeto

Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas

Creatividad

Autorrealización en el Trabajo

MÓDULO 3: Técnicas de Autocontrol

Tema 5. Técnicas de Autocontrol Emocional

Imaginación / Visualización

Autohipnosis

Detención del Pensamiento

Entrenamiento Asertivo

Técnica de Control de la Respiración

Entrenamiento en Relajación

Administración del Tiempo

Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico

Tema 6. Técnicas Cognitivas

Introducción

Pensamientos Automáticos y Pensamientos Deformados

Aserción Encubierta

Solución de Problemas

Clarificación de Valores

Desensibilización Sistemática

La Inoculación del Estrés

La Sensibilización Encubierta

Recondicionamiento Orgásmico

Anexo

Glosario

Bibliografía