

Manejo de estrés laboral y Síndrome de “Burnout”

Duración: 12 horas

Dirigido a:

Líderes y supervisores, gerentes de proyecto, empleados en entornos de alta presión, y equipos de trabajo que buscan aprender estrategias para manejar el estrés y prevenir el agotamiento. También es relevante para recursos humanos y consultores que apoyan la salud mental en el lugar de trabajo, así como para emprendedores y dueños de negocios que enfrentan el estrés de manejar sus propias empresas.

Objetivos:

1. Identificar las causas y síntomas del estrés laboral y el síndrome de “burnout”, proporcionando a los participantes una comprensión clara de cómo estos afectan su bienestar y desempeño.
2. Desarrollar y aplicar técnicas efectivas de manejo del estrés, permitiendo a los participantes implementar estrategias prácticas para reducir la tensión y mejorar su equilibrio entre trabajo y vida personal.
3. Promover la prevención y el manejo del síndrome de “burnout” a través de la implementación de prácticas y hábitos saludables en el entorno laboral.
4. Fomentar la creación de un ambiente de trabajo positivo y de apoyo, proporcionando herramientas para que los participantes contribuyan a un entorno que minimice el estrés y prevenga el agotamiento.

Ejes temáticos:

Módulo 1: Introducción al Estrés Laboral y Burnout

1. Definición de Estrés Laboral y Síndrome de Burnout
2. Causas y Factores Contribuyentes
3. Síntomas y Consecuencias en la Salud
4. Impacto en el Rendimiento y la Productividad

Módulo 2: Técnicas de Manejo del Estrés

1. Estrategias de Relajación y Mindfulness
2. Técnicas de Respiración y Meditación
3. Gestión del Tiempo y Priorización de Tareas
4. Ejercicio Físico y Hábitos Saludables

Módulo 3: Prevención del Burnout

1. Identificación Temprana de Signos de Burnout
2. Estrategias de Autocuidado y Bienestar Personal
3. Creación de un Entorno de Trabajo Positivo
4. Fomento del Equilibrio entre Trabajo y Vida Personal

Módulo 4: Intervenciones en el Entorno Laboral

1. Implementación de Programas de Bienestar Corporativo
2. Políticas para la Reducción del Estrés en el Trabajo
3. Rol de los Líderes en la Gestión del Estrés
4. Estrategias para la Gestión de la Carga Laboral

Módulo 5: Recursos y Apoyo para el Manejo del Estrés

1. Acceso a Servicios de Salud Mental y Apoyo Profesional
2. Programas de Asistencia para Empleados (EAP)
3. Uso de Herramientas y Aplicaciones para el Manejo del Estrés
4. Redes de Apoyo y Grupos de Comunicación

Módulo 6: Evaluación y Mejora Continua

1. Métodos para Evaluar el Nivel de Estrés y Burnout
2. Recolección y Análisis de Retroalimentación
3. Implementación de Cambios Basados en Evaluaciones
4. Desarrollo de Planes de Acción Personalizados

Talent Train
CONSULTING



Transformando Talento en Excelencia

(55)6214 6436

enlace@talent-train.com.mx

www.talent-train.com.mx