



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso Superior de Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout (Online)***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Curso Superior de Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout (Online)

**duración total:** 180 horas

**horas teleformación:** 90 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

En la evolución del trabajo, a menudo se tiene en cuenta el desarrollo tecnológico y la competitividad del mercado, pero con demasiada frecuencia se olvida que el trabajo está desarrollado por personas con capacidades, motivaciones y expectativas. Por ello, no podemos olvidar los problemas de origen psicosocial que, por la frecuencia e incidencia con la que se presentan, tienen graves repercusiones sobre la salud del individuo. Desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, la empresa debe evitar cualquier situación que pueda afectar a la Seguridad y Salud de sus trabajadores. En todos los puestos de trabajo pueden existir riesgos psicosociales, siendo los que generan unas bajas laborales más largas, además de ser recurrentes.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Dotar a los asistentes de conocimientos básicos en cuanto a estrés, estrés laboral y Burnout.
- Ser capaces de identificar los casos de estrés laboral y el burnout, tanto a nivel personal como en el entorno que nos rodea.
- Desarrollar nuestra capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos.
- Analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.

## *para qué te prepara*

Proporcionar a los participantes información general respecto del estrés laboral y el síndrome conocido como "estar quemado" por el trabajo, así como de sus antecedentes y consecuencias. Abordar diversas estrategias individuales de tipo cognitivo que posibiliten la eliminación o reducción de elevados niveles de estrés laboral y burnout. Introducir, en la práctica, algunas habilidades sociales que permitan afrontar eficazmente situaciones potencialmente conflictivas.

## *salidas laborales*

Directivos, directores de RRHH, responsables y técnicos de departamentos de PRL y Salud Laboral, personas con responsabilidad de mando, coordinadores de equipos o profesionales que desarrollen su labor en un entorno proclive a conflictos.

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Gestión de Estrés Laboral y afrontamiento del Síndrome de Burnout'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional.

Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## **programa formativo**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES**

- 1.Introducción. Antecedentes históricos del estrés
- 2.Conceptos básicos
- 3.Desencadenantes y causas del estrés
- 4.Tipos de estrés
- 5.Síntomas del estrés
- 6.Consecuencias del estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL**

- 1.Introducción
- 2.Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
- 3.Desarrollo del estrés laboral
- 4.Tipos de estrés laboral
- 5.Causas del estrés laboral
- 6.Síntomas del estrés laboral
- 7.Consecuencias del estrés laboral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL BURNOUT**

- 1.¿Qué es el Burnout?
- 2.Tipos de Burnout
- 3.Fases del Burnout
- 4.Causas del Burnout
- 5.Síntomas del Burnout
- 6.Consecuencias del Burnout
- 7.Relaciones entre estrés y Burnout

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

- 1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
- 2.Autorrespeto
- 3.Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
- 4.Creatividad y autorrealización en el trabajo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- 1.Concepto Inteligencia Emocional
- 2.Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
- 3.Componentes de la Inteligencia Emocional
- 4.Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
- 5.Evaluación de la Inteligencia Emocional
- 6.La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
- 7.Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**

- 1.Medidas de prevención e intervención
- 2.Técnicas para la prevención del estrés
- 3.Intervención en situaciones de crisis

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL**

- 1.Imaginación/visualización
- 2.Entrenamiento asertivo
- 3.Técnica de control de la respiración
- 4.Administración del tiempo
- 5.La relajación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS COGNITIVAS**

**+ Información Gratis**

- 1.Solución de problemas
- 2.Detención del pensamiento
- 3.La inoculación del estrés
- 4.La sensibilización encubierta
- 5.Terapia racional emotiva de Ellis

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS GRUPALES**

- 1.Dinámicas de grupos