FORMACIÓN PARA EMPRESAS

GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

Reduce el desgaste, refuerza la resiliencia y mejora el rendimiento.



6 HORAS
CURSO DE CORTA DURACIÓN

Personas que se comunican, se cuidan y trabajan mejor.
Formación práctica y aplicable al entorno laboral.

POR QUÉ ESTA FORMACIÓN

UNA INVERSIÓN EN PERSONAS Y RESULTADOS

Capacita para identificar y manejar las fuentes de estrés, prevenir el burnout y afrontar situaciones de presión con herramientas prácticas.

DURACIÓN	ENFOQUE
6 horas	**Práctico y aplicable**

TEMARIO COMPLETO

Unidad 1. Comprender el Estrés Laboral

- Concepto, tipos y causas
- Impacto en salud y rendimiento

Unidad 2. Burnout: Señales y Prevención

- Diferencias entre burnout y estrés
- Fases y síntomas
- Estrategias preventivas

Unidad 3. Organización y Gestión del Tiempo

- Planificación y estrés
- Ladrones de tiempo
- Productividad sin agotamiento

Unidad 4. Herramientas Prácticas

- Relajación y respiración
- Autocuidado
- Mindfulness en el trabajo

Unidad 5. Gestión Emocional y Resiliencia

- Inteligencia emocional
- Emociones bajo presión
- Resiliencia y comunicación asertiva

LLEVA ESTA FORMACIÓN A TU EMPRESA

¿LO ORGANIZAMOS EN NOVIEMBRE?

Diseñamos experiencias formativas claras, útiles y orientadas a resultados reales. Te acompañamos para elegir la formación que necesita tu equipo.

01 Cuéntanos qué curso te interesa y para cuántas personas.

02 Revisamos el crédito disponible y la bonificación aplicable.

03 Concretamos contigo la propuesta y las fechas de formación.



CONTACTA CONMIGO

Raquel Terol

FT Formación

638 482 901

rterol@ftformacion.com

www.ftformacion.com

Formación bonificable a través de FUNDAE, según el crédito disponible y el cumplimiento de los requisitos aplicables. En FT Formación te acompañamos en la organización y la gestión de la bonificación.

FORMACIÓN QUE IMPULSA PERSONAS.

PERSONAS QUE IMPULSAN EMPRESAS.