

CURSO: GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

Del puzzle total de ausencias de trabajo el estrés ocupa el 50%.

Las bajas y ausencias ocasionadas por situaciones de estrés pueden acabar en ansiedad o depresión según datos de la Agencia Europea para la seguridad en el trabajo (EU-OSHA). En Europa, los datos de la EU-OSHA, señalan al estrés como el segundo problema de salud más reportado y responsable de más de la mitad de los días de trabajo perdidos.

El puzzle del estrés laboral en España es similar. El 40% de los trabajadores y más de la mitad de los empresarios sufren estrés, según datos Del INE. El estrés puntual no es un problema. Pero el estrés sostenido en el tiempo afecta a la salud de las personas, a su productividad y finalmente a la organización. Incrementa el absentismo y merma el ambiente colaborativo.

El NIHM, Instituto Nacional para la Salud Mental de USA, así como diversas investigaciones reportan los siguientes costes humanos por estrés:

- Absentismo
- Alta presión arterial y problemas de corazón
- Diabetes e incremento de ingesta de comida basura
- Dificultad para para priorizar tareas y acciones
- Daño en las relaciones interprofesionales
- Procrastinación de acciones importantes
- Pérdida de flexibilidad en entornos cambiantes
- Reducción de productividad entre un 25% y 100%
- Hostilidad ante los compañeros y la entidad
- Alta reactividad emocional ante imprevistos
- Burnout y presentismo laboral
- Desórdenes emocionales como ansiedad o depresión

OBJETIVOS:

Se trata de un entrenamiento sistemático para el desarrollo de las siguientes habilidades:

- Controlar el estrés laboral a nivel mental
- Prevenir sus consecuencias a nivel físico
- Incrementar enfoque y rendimiento en el trabajo
- Ganar calidad y disfrute en el descanso personal
- Mejora en relaciones con compañeros y clima laboral

DESTINATARIOS:

No son necesarios conocimientos ni experiencia previa para asistir a este curso. El sistema de reducción de estrés comienza por lo más básico para alcanzar los objetivos del programa.

METODOLOGIA:

La metodología se basa en el Sistema Cemyc, diseñado por psicólogos especialistas y es altamente experiencial.

Se trata de una formación teórico-práctica, para desarrollar y consolidar las habilidades de gestión de estrés laboral.

Todas las técnicas del sistema están validadas científicamente. El profesional realizará diferentes ejercicios en la sesión de formación, que después consolidará en su día a día laboral.

MATERIALES:

El profesional que realiza este curso contará con los siguientes materiales para potenciar su experiencia formativa:

- Manual físico con toda la teoría del sistema de gestión de estrés
- Técnicas en audio Mp3, con acceso online
- Plan semanal para que cada día realice 15 minutos de entrenamiento con las técnicas del sistema
- Registro de resultados para contrastar avances



PONENTE

Lucas Burgueño psicólogo, Máster en Psicología Clínica y de la Salud en Universidad Complutense de Madrid. Máster en Investigación, tesina sobre manejo de estrés y ansiedad con técnicas científicamente avaladas, en Universidad de Valladolid. Miembro del cuerpo docente en distintas universidades, especialista en estrés y mindfulness aplicado.

Director en Cemyc, consultora especialista en gestión de estrés laboral para entidades y organizaciones con el Sistema Cemyc. Algunas de las entidades para las que ha desarrollado esta formación: **Mars, UVa, Aquona, Sacyl, Unión Europea y Junta de Castilla y León.**

CALENDARIO:

6 Sesiones de 2 horas, los martes de 17:30 a 19:30 h.

Fechas: 27 de noviembre 4, 11 y 18 de diciembre y 15 y 22 de enero

MATRÍCULA

- ✓ Empresas asociadas a CVE: 156 €
- ✓ Empresas no asociadas a CVE: 186 €
- ✓ Los costes de matrícula de este curso, podrá ser bonificados parcialmente a través de la Fundación Tripartita SOLO PARA EMPRESAS

Inscripción e información:

CVE

Departamento de Formación

Plaza Madrid, 4, 1ª Planta

47001 Valladolid

Tel: 983 39 51 31

formacion@cve.es