

## ESTRÉS Y BURNOUT. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CAPITAL INTELECTUAL



**Área:** Prevención en Riesgos Laborales

**Modalidad:** Teleformación

**Duración:** 50 h

**Precio:** 400.00€

[Curso Bonificable](#)

[Contactar](#)

[Recomendar](#)

[Matricularme](#)

### DESTINATARIOS

- Profesionales de **recursos humanos**, psicología, relaciones laborales, ciencia del trabajo, etc. que quieren aumentar su base formativa o actualizar sus conocimientos para mejorar su perfil profesional.
- Profesionales especializados en salud laboral encargados de elaborar un **protocolo de intervención** de fácil aplicación.
- Cualquier persona que se dedica o quiere dedicarse a **profesiones intervinientes** en **situaciones de crisis y de emergencias**.
- Toda persona que desee potenciar sus **hábitos de auto-cuidado** y de potenciación de la **resiliencia** con el fin de evitar el **síndrome del burnout** o la **cronificación del estrés**.

### OBJETIVOS

- Reconocer los patrones de conducta y la valoración de los principales síndromes organizacionales para evitar altos índices de absentismo, presentismo e intenciones de abandono. - Analizar las particularidades del proceso de estrés laboral, su prevención y tratamiento con el fin de aumentar la productividad, satisfacción y compromiso laboral de sus trabajadores. - Establecer modelos de prevención a través de la Conciliación laboral, personal y familiar que logren aumentar la motivación y la satisfacción personal de sus trabajadores.

### CONTENIDOS

Tema 1. Qué es el estrés y cómo nos afecta. Definiciones. Fases del estrés y patrones de respuesta. Proceso del estrés. Identificación preventiva del estrés. Incidencia del estrés en la población. Tema 2. El síndrome de Bournout y Mobbing. Introducción. Síndrome de Burnout. Modelos específicos para explicar el Burnout. Prevención del Burnout. El Mobbing. ¿Cómo actuar ante el Mobbing?. Estudios específicos sobre Mobbing. Tema 3. Prevenir y combatir el estrés. Introducción. El estrés laboral. Fenómenos especiales de estrés. El estrés en el trabajo y la salud. Estrategias para afrontar el estrés laboral. Modelo de prevención del estrés laboral.

### METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de

estudio que estime más oportuno.

- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet o participación en debates junto al resto de compañeros.
- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado**. El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados. No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.