

RESILIENCIA EMPRESARIAL. DOMINA EL ESTRÉS PARA EL ÉXITO **17 Y 18 DE DICIEMBRE DE 2024.**

A QUIÉN VA DIRIGIDO

El estrés laboral es una de las principales consecuencias de la exposición a riesgos psicosociales. Hoy en día se trata como un problema colectivo y no individual que puede afectar a todos los trabajadores, de todas las categorías y profesiones. Además, el estrés laboral tiene efectos sobre la salud, tanto física como mental, pero también sobre cómo se realiza el trabajo y, por tanto, sobre absentismo, rendimiento y productividad.

El estrés laboral siempre ha estado presente en el trabajo, sin embargo, está incrementando su intensidad e incidencia debido a las nuevas formas de organización del trabajo y de relaciones socio laborales. Según datos de Eurostat, el estrés es el segundo problema de salud más frecuente entre los trabajadores tras los trastornos musculoesqueléticos. Por ello también está aumentando la sensibilización, a nivel internacional, sobre la necesidad de actuar frente al estrés en el trabajo.

Según el último informe de **ADP Research Institute** más de la mitad de la fuerza laboral a nivel mundial siente que su rendimiento se ve afectado debido a su estado de salud mental. De hecho, el 66% de los trabajadores españoles experimentan estrés en el trabajo al menos una vez por semana y uno de cada siete se siente estresado todos los días.

A día de hoy se pone de manifiesto la necesidad de la gestión del estrés en las empresas, así como la creación ambiente de bienestar en los entornos laborales, mejorando con ello el rendimiento, la productividad de los empleados, reduciendo el ausentismo y la rotación del personal. Promover un ambiente positivo, mejora la salud y bienestar de los empleados, y atrae y retiene el talento. Al invertir en el bienestar de los empleados, las empresas crean entornos más saludables y productivos, lo que conduce al éxito empresarial.

Dirigido principalmente a todo el personal, así como a directivos y mandos intermedios de las empresas.

RESILIENCIA EMPRESARIAL. DOMINA EL ESTRÉS PARA EL ÉXITO 17 Y 18 DE DICIEMBRE DE 2024.

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades de gestión del estrés.
- Promover el bienestar individual.
- Mejorar el ambiente laboral.
- Impulsar el rendimiento y la productividad.
- Fomentar la resiliencia en los entornos laborales.
- Prevenir y mejorar el estrés laboral.
- Fomentar el autocuidado y el bienestar.

CONTENIDOS

ESTRATEGIAS EL BIENESTAR LABORAL Y LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN LAS EMPRESAS:

1.- Desarrollar habilidades de gestión del estrés:

- Identificación de fuentes de estrés laboral.
- Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés
- Estrategias del manejo del tiempo y establecimientos de prioridades.
- Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

2.- Promover el bienestar individual:

- Conciencia de la importancia del equilibrio entre el trabajo y la vida personal.
- Fomento de hábitos saludables.
- Herramientas para gestionar la fatiga y el agotamiento.
- Técnicas de autocuidado, gestión del sueño y reducción de tensión.

3.- Mejora del ambiente laboral:

- Fomento de comunicación efectiva y colaboración entre los miembros del equipo
- Desarrollo de habilidades de liderazgo y manejo de conflictos
- Promoción de un clima de confianza y apoyo mutuo.
- Creación de políticas y prácticas que respalden el bienestar de los empleados

RESILIENCIA EMPRESARIAL. DOMINA EL ESTRÉS PARA EL ÉXITO 17 Y 18 DE DICIEMBRE DE 2024.

4.- Impulsar el rendimiento y la productividad:

- Mejora de la concentración y la atención plena en el trabajo
- Estrategias para establecer metas claras y alcanzables

5.- Fomentar la resiliencia en los entornos laborales:

- Desarrollo de habilidades para adaptarse al cambio y superar los desafíos.
- Promoción de una mentalidad positiva y optimista
- Apoyo emocional y construcción de redes de apoyo en el trabajo
- Técnicas de afrontamiento efectivas frente a situaciones estresantes.

6.- Prevenir y mejorar el estrés laboral:

- Identificación temprana de señales de estrés y agotamiento
- Implementación de estrategias de prevención del estrés.
- Manejo del perfeccionismo y la presión excesiva
- Fomento de un equilibrio saludable entre la carga laboral y los recursos disponibles.

7.- Fomentar el autocuidado y el bienestar:

- Promoción de la importancia de cuidar la salud física y mental.
- Técnicas de autorregulación emocional.
- Prácticas del autocuidado, como la meditación y el mindfulness.
- Identificación y gestión de límites y necesidades personales.

METODOLOGÍA

Mediante sesiones participativas, trabajando a través de dinámicas, actividades y herramientas para facilitar los conocimientos.

Las sesiones serán muy dinámicas para una mayor integración de los participantes y para la creación del bienestar laboral en las empresas

DURACIÓN

8 horas

RESILIENCIA EMPRESARIAL. DOMINA EL ESTRÉS PARA EL ÉXITO 17 Y 18 DE DICIEMBRE DE 2024.

FECHA

17 y 18 de Diciembre de 2024

HORARIO

De 16:00 a 20:00 horas

PONENTE.

Fayna Betancor Sánchez: Coach y mentora en liderazgo. Docente de la formación profesional para el empleo. Experta en psicoliderazgo personal y empresarial. Creadora el método "Lidera tu metro cuadrado". Conferenciante internacional en motivación y experta en influencia y comunicación. Docente en inteligencia emocional en diferentes sectores del ámbito educativo. Formadora del instituto canario de coaching y de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Ponente en el Foro Internacional "Mujer mariposa" en el senado español.

PRECIO

150,00 euros

BONIFICACIÓN DEL CURSO

Este curso se puede **bonificar** de acuerdo con el actual Sistema de Formación Continua, a través de los boletines mensuales de cotización de la Seguridad Social. El plazo para acogerse a la misma expira una semana antes del comienzo del curso. La gestión del crédito tiene un coste de 50,00 € por inscripción, que también puede ser bonificable.

Le recordamos que, para poder acogerse a esta modalidad, ha de ser trabajador/a asalariado/a y estar dado/a de alta en el Régimen General de la Seguridad Social.

ACREDITACIÓN DE ASISTENCIA

Se entregará acreditación Cámara de Comercio de Gran Canaria, superado el **80% de asistencia** a la acción formativa.