

**SENDA GESTIÓN S.L**

www.sendagestion.com  
mperez@sendagestion.com  
968204734

A top-down photograph of a wooden desk. In the center is an open map with various colored lines and pins. To the left is a silver laptop displaying a grid of images. Below the laptop is a white camera. To the right of the map is a black camera. In the foreground, a person's hands are writing in a red notebook with a black pen. Other items on the desk include a pen, a pink sticky note, a brown folder, a glass of water, and two small potted plants.

# FORMACIÓN

**Catálogo de Cursos**



## **GESTION DE ESTRES EN TELETRABAJO**

Sector: INTERSECTORIAL

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Modalidad: AULA VIRTUAL

Duración: 8.00 horas

### Objetivos:

Conocer las herramientas y estrategias de control de estrés para centrarnos en el presente, organizar nuestro espacio de trabajo, mantener la productividad, definir canales de comunicación eficaces y mantener nuestros biorritmos

### Contenidos:

1. ¿Qué es el estrés?
  - ¿Para qué sirve el estrés?
  - La gestión del estrés.
2. Estrés y salud
  - ¿Cómo influye el estrés en la salud?
  - La ansiedad.
  - Aprender a priorizar.
  - Aceptar.
3. El estrés laboral.
  - ¿Cómo influye el estrés en la productividad?
  - El estrés y el trabajo en equipo.
  - Gestión del estrés laboral.
4. Reducción y prevención del estrés en Teletrabajo
  - Hábitos de vida.
  - La importancia de la actitud mental positiva.
  - Evitar la procrastinación.
  - Mindfulness.
  - “Aquí y ahora” otra forma de ver la vida.