

Técnicas de Autocontrol y Manejo del Estrés

Objetivos: Competencia a desarrollar: Aplicar técnicas de autocontrol emocional y manejo del estrés de acuerdo a protocolos establecidos.



Guía Estructura del Curso Participantes



Evaluaciones




Visualización Videos Explicativos e Interactivos



Glosario y Complementarios

I.- Reconocer la importancia de la inteligencia emocional y su influencia en las formas de comunicación y las relaciones interpersonales según diversos postulados.

- 1.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
- 1.2. La inteligencia emocional según Daniel Goleman.
-  1.3. Autoconciencia, empatía, autocontrol y habilidades sociales.
- 1.4. ¿Qué debemos saber de las emociones?
- 1.5. ¿Qué le sucede a nuestro cuerpo con el miedo?
- 1.6. Herramientas para controlar las emociones.
Test De Autodiagnóstico.




Evaluación Actividades de Aprendizaje 1.

Evaluación Actividades de Aprendizaje 2.

Resumen. Evaluación Parcial Modulo

II.- Analizar la influencia del estrés en las emociones, y su impacto en las relaciones interpersonales según factores de riesgos.

- 2.1. Inteligencia emocional en el trabajo.
- 2.2. Competencias Personales: autoconocimiento, automotivación, empatía, gestión social y autocontrol.
- 2.3. La escucha activa: ¿Qué es la escucha activa?
-  2.4. Consejos para la escucha activa.
- 2.5. La asertividad y su relación con la inteligencia emocional.
- 2.6. La empatía y sus beneficios en el trabajo.
- 2.7. Simpatía v/s Empatía.
- 2.8. ¿Cómo cultivar una actitud positiva en el trabajo?
- 2.9. Consejos para mantener una actitud positiva ante situaciones adversas.






Evaluación Actividades de Aprendizaje 1.

Evaluación Actividades de Aprendizaje 2.

Resumen. Evaluación Parcial Modulo

III.- Aplicar herramientas de inteligencia emocional en el fortalecimiento del clima laboral de los equipos de trabajo de acuerdo a índices de riesgos.

- 3.1. Influencia del estrés en el manejo de las emociones.
- 3.2. ¿Qué es el estrés?
- 3.3. ¿Cómo reconocer el estrés?
- 3.4. Reacciones físicas. reacciones emocionales.
- 3.5. Trabajo bajo presión.
-  3.6. El estrés crónico.
- 3.7. ¿Cómo combatir el estrés?
- 3.8. ¿Cómo influye el estrés en nuestras relaciones interpersonales?
- 3.9. Comunicación. frustración y sentimientos de inferioridad.
- 3.10. Clima laboral. asertividad. responsabilidad.
- 3.11. ¿Cómo manejar el estrés en el trabajo?
- 3.12. Factores que influyen en el estrés laboral: malas relaciones interpersonales. exceso de cambios. condiciones ambientales. sobrecarga.
- 3.13. Tips para evitar el estrés.

-  Evaluación Actividades de Aprendizaje 1.
-  Evaluación Actividades de Aprendizaje 2.
- Resumen. Evaluación Parcial Modulo**



Examen Final Taller: Preguntas a contestar en el sistema.

Realizar Encuesta de Satisfacción del Curso



Código Sence: 1238037380 - 60 hrs.



INSTRUCTIVO

Técnicas de Autocontrol y Manejo del Estrés

La metodología **E-Learning** prueba nuestra capacidad de poder aprender. A través, de recursos interactivos que están desarrollados para lograr los objetivos planteados.

- 1.- Tendrá tres a cuatro semanas para realizarlo. En este tiempo deberá desarrollar todas las actividades y evaluaciones indicadas. Para dudas o consultas podrás contactar a tu tutor Sr. Juan José Díaz Marcos, Correo: jdiaz@crellcapacita.cl, Celular: 977708539.
- 2.- Antes de iniciar tu curso realiza **Prueba de Diagnóstico**. La cual, contiene preguntas mixtas de alternativas, verdaderos y falsos, términos pareados o completar preguntas. No tiene una calificación, es para ver tu nivel de conocimiento inicial.
- 3.- Cada módulo contiene video de presentación interactivos que explica sus contenidos. A su vez, cada módulo tiene dos actividades a realizar en línea con un 05 % de ponderación. Y una prueba de conocimientos adquiridos con un 10% de ponderación.
- 5.- Al final hay un **Examen Final** el cual, tendrá una ponderación de un 40 % de la calificación final del curso.
- 7.- La calificación se mide en % desde 0 a 100 %, la nota de aprobación final de este curso debe ser igual o sobre un 70 %.
- 8.- Antes de finalizar responder **Encuesta de Satisfacción** del curso.

CUALQUIER DUDA O AYUDA QUE NECESITAS CONTACTAR

ADMINISTRADOR, COORDINADOR Y TUTOR
PLATAFORMA E-LEARNING

Juan José Díaz Marcos

Encargado de Gestión y Capacitación

jdiaz@crellcapacita.cl

Cel 977708539.-

Grupo de Empresas Crell – OTEC Crell Capacita Ltda.

Rut: 76.134.878-7