



# Curso Prevención y regulación del estrés

Calle de la Basílica, 19  
28020 Madrid  
(34) 915 53 61 62  
[www.cas-training.com](http://www.cas-training.com)

**WE  
ARE  
CAS**



CAS-HAB-PRE

**Nivel**

Intermedio

**Duración**

16 horas

**Modalidad**

Aula Virtual

**Learning**

by doing

**Curso**

Oficial

## Curso Prevención y regulación del estrés

### Dirigido a:

Dirigido a profesionales de todos los sectores y niveles que deseen adquirir herramientas y técnicas para prevenir y gestionar el estrés en el entorno laboral.

### Objetivos:

- Identificar los desencadenantes de estrés: aprender a reconocer los factores que generan estrés en tu vida personal y laboral, para poder abordarlos de manera efectiva y prevenir su impacto negativo en tu bienestar.
- Desarrollar habilidades de autogestión del estrés: adquirir técnicas prácticas y herramientas para gestionar el estrés de forma saludable, promoviendo la calma mental, la relajación y el equilibrio en tu vida diaria.
- Cultivar una mentalidad resiliente: aprender a cambiar patrones de pensamiento negativos y desarrollar una actitud más positiva y resiliente frente a situaciones estresantes, fortaleciendo así tu capacidad para hacer frente a los desafíos.
- Establecer límites saludables: aprender a establecer límites claros en tu vida laboral y personal, para evitar la sobrecarga y priorizar tu bienestar emocional y físico.
- Fomentar el apoyo social: comprender la importancia del apoyo social en la gestión del estrés, aprender a construir redes de apoyo saludables y utilizar los recursos disponibles para obtener ayuda en momentos de estrés

### Requisitos:

No es necesario cumplir con requisitos previos para acceder a este curso.

### Material del curso:

Material desarrollado por expertos de CAS Training.

### Perfil del docente:

- Formadores con sólida comprensión de los principios fundamentales y las teorías asociadas con las diversas áreas de habilidades.
- Amplia experiencia práctica en la aplicación de habilidades a situaciones laborales relevantes.
- Habilidades pedagógicas suficientes para transmitir conceptos de manera clara y una capacidad para adaptar el contenido a diversos grupos y niveles de experiencia.
- Más de 10 años de experiencia profesional.
- Más de 10 años de experiencia como docente.



## Metodología:

- “Learning by doing” se centra en un contexto real y concreto, buscando un aprendizaje en equipo para la resolución de problemas en el sector empresarial.
- Aulas con grupos reducidos para que el profesional adquiera la mejor atención por parte de nuestros instructores profesionales.
- El programa de estudios como partners oficiales es confeccionado por nuestro equipo de formación y revisado por las marcas de referencia en el sector.
- La impartición de las clases podrá ser realizada tanto en modalidad Presencial como Virtual.

## Contenidos:

### Módulo 1: Comprendiendo el estrés

- Descubre qué es el estrés, cómo afecta tu bienestar y por qué es importante abordarlo.
- Aprende a identificar los diferentes tipos de estrés y sus síntomas físicos y emocionales.
- Comprende cómo el estrés puede impactar tu desempeño laboral y tu calidad de vida.

### Módulo 2: Reconociendo tus desencadenantes de estrés

- Identifica los factores y situaciones que desencadenan estrés en tu vida personal y laboral.
- Aprende a reconocer los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen al estrés.
- Explora cómo el entorno laboral y las demandas del trabajo pueden influir en tu nivel de estrés.

### Módulo 3: Estrategias de prevención del estrés

- Aprende técnicas y herramientas para prevenir el estrés antes de que se convierta en un problema.
- Descubre cómo establecer límites saludables y gestionar tu carga de trabajo de manera efectiva.
- Explora formas de promover el equilibrio entre el trabajo y la vida personal para reducir el estrés.

### Módulo 4: Técnicas de regulación del estrés

- Conoce diversas técnicas de relajación, como la respiración consciente y la meditación, para reducir el estrés en el momento presente.
- Aprende estrategias de manejo del tiempo y organización para optimizar tu productividad y minimizar el estrés.
- Explora cómo utilizar el ejercicio físico y la actividad recreativa como herramientas para regular el estrés.

### Módulo 5: Gestión emocional y mental en situaciones estresantes

- Desarrolla habilidades para manejar tus emociones de manera saludable durante situaciones estresantes.
- Aprende a cambiar tus patrones de pensamiento negativos y cultivar una mentalidad más positiva y resiliente.
- Explora técnicas de atención plena y visualización para reducir la ansiedad y aumentar la calma mental.

### Módulo 6: Apoyo social y redes de apoyo

- Comprende la importancia del apoyo social en la prevención y regulación del estrés.
- Aprende a construir y mantener relaciones saludables y de apoyo en el entorno laboral y personal.
- Explora cómo buscar y utilizar los recursos y servicios disponibles para obtener ayuda en momentos de estrés.

### Módulo 7: Plan de acción personalizado

- Crea un plan de acción personalizado para gestionar el estrés de manera efectiva.



CAS TRAINING

# UN ESPACIO PARA CRECER

[cas-training.com](http://cas-training.com)

Curso Prevención y regulación del estrés

CAS-HAB-PRE

Microsoft  
Partner



ORACLE | Partner

ORACLE  
University

Digital Distribution Partner

OPENEDG  
Channel  
Partner

