



# Edopus

## **CERTIFICACIÓN "REGULAR EL ESTRÉS EN SITUACIONES PROFESIONALES"**

Entregado por Work and Learn y Edopus

**Accesible mediante formación híbrida y flexible**

3 horas durante 2 semanas

Conexión 24/7

180 € HT / registrante

### **Objetivos de la certificación**

Principales habilidades a las que se dirige nuestra certificación:

- Dar un paso atrás de su propio comportamiento bajo estrés;
- Identificar la fuente de su estrés
- Conocer sus estrategias de acción
- Regular el estrés

### **Publico de la certificación**

Esta certificación está dirigida a todos los profesionales desde el empleado hasta el gerente y por ejemplo: ejecutivos, empleados, gerentes, representantes comerciales de pequeñas y grandes empresas de la industria y servicios etc.

Sectores afectados, por ejemplo: banca, seguros, industria petrolera, informática, servicios de salud en el trabajo, bebidas espirituosas, etc.

### **Utilidad de la certificación**

La certificación "Regular el estrés en situaciones profesionales" permite a los profesionales regular su propio estrés en situaciones profesionales como cumplimiento de plazos, presentación en reuniones, proyectos de animación grupal, gestión de equipos, gestión de empresas, relaciones clientes, relación con el usuario, relación de ayuda, etc., susceptibles de generar estrés intra e interpersonal, con el fin de reducir el riesgo, mejorar las condiciones de trabajo, las relaciones y la eficiencia de personas y equipos .

### **Requisitos previos para acceder a la certificación**

Realiza la formación titulada "Regulación del estrés en situaciones profesionales" que ofrecen Work and Learn y Edopus.

No es necesario ningún requisito previo para seguir esta formación. La formación puede ser traducida en español.



# Edopus

## **Fortalezas del entrenamiento**

- Medición del estrés profesional: cuestionario de Karasek
- Módulo en e-learning con divertidos ejercicios
- Trabajo personal de reflexión y análisis;
- Ejercicios de juego de roles;
- Ayudas visuales (presentación, videos);
- Un plan de desarrollo

## **Programa**

### **Dar un paso atrás de tu propio comportamiento bajo estrés**

- Analizar el proceso biológico del estrés identificando sus factores estresantes en el trabajo (conflictos, cambios, exceso de trabajo, etc.) para dar un paso atrás y reducir el impacto del estrés en su trabajo y en el de su entorno profesional.

### **Identifica la fuente de tu estrés**

- Identificar los mecanismos psicológicos y neuropsicológicos para responder a situaciones estresantes, comprender los estresores, situaciones pasadas relacionadas, emociones asociadas y otros estresores que surgen en su vida profesional.

### **Conoce tus estrategias de acción**

- Analizar la percepción de una situación que es fuente de estrés para desarrollar su propia estrategia de regulación del estrés y hacer frente a las presiones profesionales en caso contrario.

### **Regular su estrés**

- Regular su estrés para no dejarse paralizar por el estrés poniendo la energía producida por el estrés al servicio de su acción y capitalizando su experiencia para poner el estrés al servicio de su eficiencia.

## **Prueba de validación de certificación final**

Evalúe sus habilidades a lo largo de la formación y mediante la prueba de validación al final de la formación ante un jurado.