

ESTRÉS LABORAL



DEL COMPROMISO AL BURNOUT

Descripción del programa

El estrés es una respuesta que ofrece el organismo ante ciertas situaciones excepcionales (mayor nivel de demandas externas) y que nos permiten estar más activados y alerta. El desgaste se produce cuando dejan de ser situaciones puntuales y se convierten en rutinarias. ¿Cómo las afrontamos?

¿Cuál es la rentabilidad de un **TRABAJADOR MOTIVADO?**



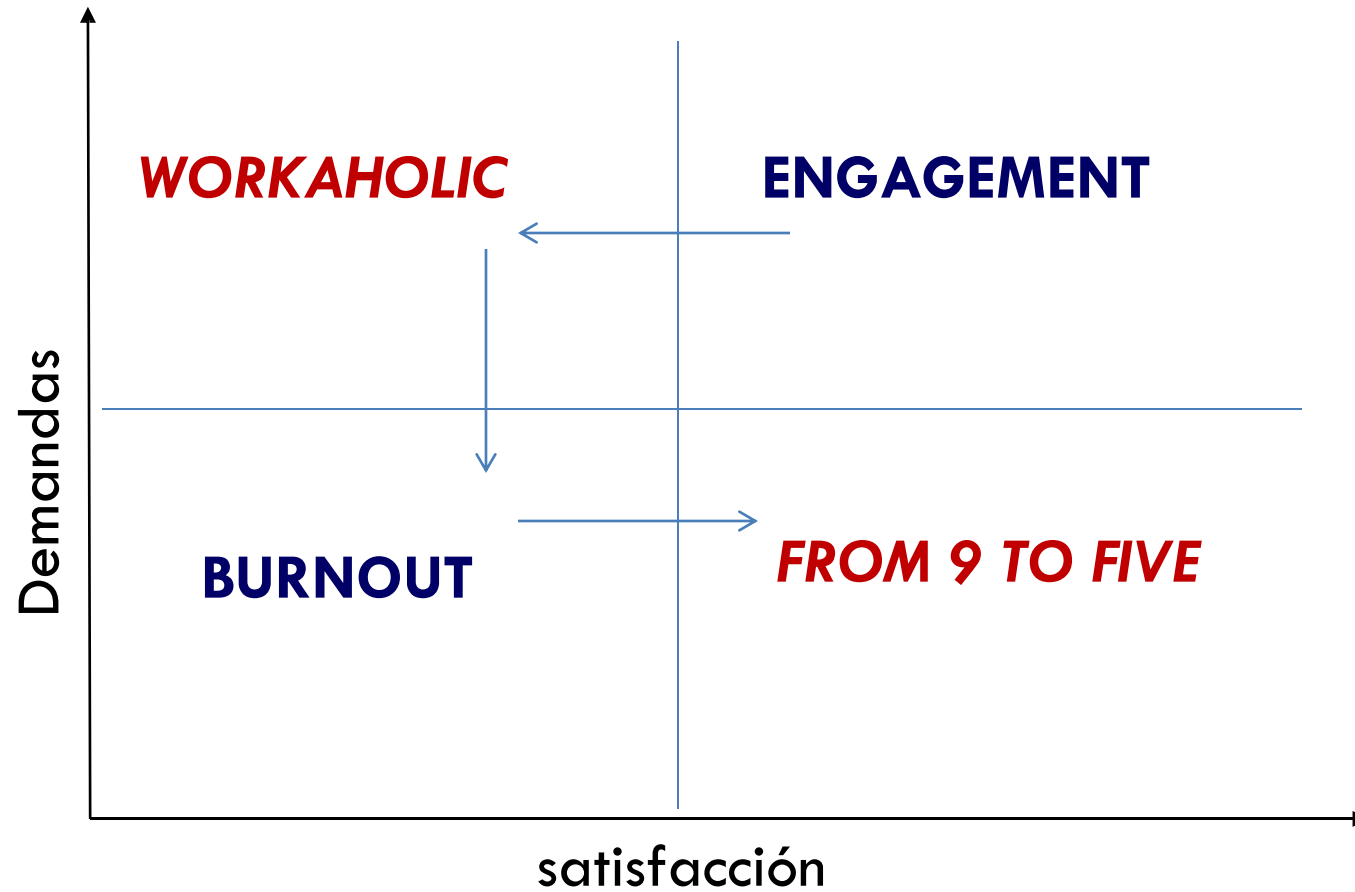
Para qué medir mis actuaciones:

1. Tomar conciencia de la importancia de tener trabajadores motivados y las repercusiones que ello tiene para la empresa
2. Disponer de herramientas para poder afrontar las situaciones más habituales que desencadenan burnout en los trabajadores
3. Favorecer la salud de los trabajadores

**A QUÉ NOS
AYUDA EL
TALLER**



APRENDER EL PROCESO



Camino del
estrés laboral



¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

- Engagement
- Gestión emocional
- Estrategias de actuación individual
- Estrategias de actuación desde la empresa
- Consecuencias del estrés laboral

ENGAGEMENT:
**Para mejorar el
rendimiento**



Metodología de trabajo

Trabajo en aula

EXPOSICIÓN
divulgativa de las áreas

HERRAMIENTAS
PRACTICAS de gestión
emocional

PLANES DE ACCION

Videos y lecturas

Explotación

¿Y después
qué?



Evaluación del taller y resultados obtenidos

- **Entrevista** de cierre con la empresa
- **Informe** que incluye:
 - Encuestas de satisfacción
 - Grado de cumplimiento de objetivos del programa
 - Cuestionario de ejecución de los planes de acción. 1 mes posterior
 - Resumen del programa

EVALUACIÓN del Taller

Evaluamos nuestro trabajo



Y ADEMÁS ACCIÓN



1. Cuaderno de ejercicios
2. Herramientas coaching
3. Planes de acción
4. Seguimiento

Y

INTROSPECCIÓN Y RELACIÓN



1. Test y cuestionarios
2. Feedback frecuente
3. Bibliografía, lecturas
4. Videos
5. Entrevistas - tutorías
6. Contactos email, tfno,....

■ Duración

- 4 horas en jornada ininterrumpida

■ Dirigido a

- Departamentos de empresas
- Jefes de área, emprendedores
- Managers y responsables de negocio

Dirigido a
empresas
que quieran
mejorar

