

CURSO-TALLER: CALIDAD DE VIDA Y CONTROL DEL ESTRÉS

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Desarrollar habilidades de manejo del estrés personal de forma de facilitar la adaptación a las condiciones de presión laboral, personal y social, asociadas al establecimiento de relaciones basadas en la calidad de vida, satisfacción y optimismo.

OBJETIVO GENERAL:

Este curso-taller permitirá al participante manejar el control de sus emociones y del estrés, como una herramienta para mejorar la calidad de vida, tanto personal como laboral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al final del taller los alumnos serán capaces de:

- Conocer las variables centrales del estrés y calidad de vida y cómo aplicarlas a los contextos laborales y personales.
- Reconocer las fuentes de origen del estrés en el trabajo y los efectos sobre la salud física y emocional.
- Conocer las variables de la Inteligencia Emocional y su relevancia en el estrés y servicio personal.

CONTENIDOS:

- Calidad de Vida como Base de Vida.
- “Yo estoy bien, tú estás bien”. La relación ganar-ganar.
- “Haz a los otros lo que quieres que te hagan a ti”.
- Estrés en las empresas; todo depende del cristal con que se mire.
- Orígenes del estrés y su efecto sobre la salud física y mental.
- Aprovecha el estrés, ¿quién te dijo que era negativo?.
- Autoaprendizaje de relajación.
- Actitud positiva: el futuro lo construyo hoy, el estrés lo controlo yo.



**Dirección de Extensión
y Capacitación**
Universidad del Desarrollo

METODOLOGÍA:

Actividad tipo taller, donde los participantes observan su propio aprendizaje y desarrollan estrategias de control del estrés.

EXPOSITOR:

Claudio Orellana Fernández

Psicólogo, Universidad de Concepción.

Diplomado en Administración, Universidad de Concepción.

Magíster en Desarrollo y Comportamiento Organizacional, Universidad Diego Portales.

Director Carrera de Psicología, Universidad del Desarrollo, Santiago.

DURACIÓN	: 16 horas cronológicas
FECHA DE INICIO	: Por definir
FECHA DE TÉRMINO	: Por definir
Nº SESIONES	: 4
HORARIOS	: Por definir
VALOR	: \$120.000.-

***Consulte por Código Sence.**

INFORMACIONES E INSCRIPCIONES:

Dirección de Extensión y Capacitación, Universidad del Desarrollo

Ainavillo 456/Pedro de Valdivia 1711, Concepción

Teléfonos: (41) 2686618 / 2686510

E-mail: deconcepcion@udd.cl, cdelacruz@udd.cl

*** La Universidad del Desarrollo se reserva el derecho de dictar o no el programa si no existe el mínimo de participantes requerido.**

Dirección de Extensión y Capacitación, UDD, Teléfonos: 2686618 – 2686510

E-mail: deconcepcion@udd.cl

www.udd.cl