

E-Learning

Manejo del Estrés Laboral



El Estrés:

La Organización Mundial de la Salud considera el estrés una epidemia global grave y es el único riesgo psicosocial que puede afectar al 100% de colaboradores. Un estudio de la Organización Internacional del Trabajo indica que el estrés laboral tiene un costo de millones de dólares a nivel mundial impactando de manera directa el buen funcionamiento de las empresas con consecuencias como:

- Aumento de tasas de absentismo laboral
- Presentismo laboral
- Rotación de personal
- Reducción de la motivación
- Reducción del compromiso con la empresa
- Conflictos internos y externos
- Deterioro de imagen institucional
- Prácticas laborales poco seguras
- Aumento de accidentes laborales

Así mismo el estrés crónico, no controlado tiene un impacto directo en la salud física, mental y emocional de los colaboradores alterando su equilibrio, desempeño laboral y calidad de vida.

***Por este motivo hemos desarrollado el
Curso E-Learning Manejo del estrés laboral,
el cual puede ser considerado parte de las
capacitaciones obligatorias anuales dentro del
marco legal de Seguridad y Salud en el trabajo.***

Objetivos:

- Conocer conceptos de lo que es el estrés, sus causas y consecuencias a nivel físico, emocional, cognitivo y de comportamiento.
- Identificar signos y síntomas del estrés.
- Aprender las herramientas necesarias para gestionar el estrés en el ámbito laboral y personal a través de la Medicina Mente Cuerpo: Respiración, Mindfulness, Escritura terapéutica, Reestructuración cognitiva, entre otros.
- Detectar los niveles de estrés de los colaboradores de la empresa.
- Cultivar una actitud positiva en los colaboradores de la empresa.

Metodología:

El Curso: Manejo del estrés laboral consta de 10 módulos desarrollados en animación 2D donde se tocarán los puntos más importantes para que el colaborador una vez finalizada la capacitación cuente con las herramientas necesarias para gestionar su estrés.

Una vez finalizado el curso se realizará un test de estrés percibido que indicará si el participante tiene estrés leve, moderado o severo.

Módulos:

1. ¿Qué es el estrés?
2. Identificación de síntomas de estrés
3. ¿Cómo puedo controlar mi estrés?
4. Respiración abdominal
5. Gestión de pensamientos
6. Técnica de punto único "Solo esto"
7. Escritura terapéutica
8. Mindfulness
9. Recomendaciones para mejorar la calidad de sueño
10. Ejercicios de relajación express

La capacitación Manejo del estrés laboral es una excelente oportunidad para enseñarle a sus colaboradores herramientas efectivas para reducir el impacto negativo del estrés en su desempeño laboral y calidad de vida, obteniendo numerosos beneficios.

Beneficios para la Empresa:

- Aumento de la productividad de sus colaboradores.
- Disminución de las tasas de absentismo laboral.
- Mejora de clima laboral.
- Disminución de conflictos internos y externos.
- Disminución del riesgo de desarrollo de enfermedades relacionadas.
- Aumento de motivación de sus colaboradores.

Beneficios para el Participante:

- Disminución de síntomas asociados a estrés.
- Disminución & control de enfermedades relacionadas.
- Bienestar físico y mental.
- Actitud positiva.
- Mejora de resiliencia (capacidad de adaptación ante situaciones complicadas).

Seguimiento: LMS

LMS (por sus siglas Learning Management System) es un software, más conocido como una intranet la cual alberga todos los contenidos elearning, manuales, recursos, exámenes de todos los cursos que la empresa tenga o adquiera. Es la mejor manera de albergar y compartir contenido de capacitación de una manera efectiva y ordenada con sus colaboradores. En DLH ofrecemos el servicio de implementación y administración de LMS, asegurándonos que las áreas de sistemas no reciban una carga adicional, las áreas de recursos humanos tengan reportes de ingreso, notas, aprobaciones y los alumnos puedan ingresar al contenido asignado, certificados de aprobación, etc asegurando de esa manera que los colaboradores se capaciten correctamente.