



Competencias que se cubren:

Categorías de Competencias Primarias:

• Manejo del Estrés—

Diferenciar entre el estrés positivo y el negativo. Mantener el balance entre la actitud y el comportamiento productivo y el improductivo.

• Adaptabilidad—

Mostrar apertura hacia nuevas ideas.

Demostrar flexibilidad ante los cambios en las expectativas de trabajo y ambiente.

Responder a las situaciones manteniendo una actitud positiva

• Habilidades Interpersonales—

Mostrar una habilidad consistente para desarrollar relaciones sólidas dentro y fuera de la empresa.

Categorías de Competencias Relacionadas:

• Comunicaciones—

Mejora las habilidades individuales y de la empresa a través de la escucha activa apoyada en presentaciones de información oral y escrita.

• Toma de Decisiones—

Obtiene y entiende los hechos, sopesa riesgos y objetivamente da prioridad a las alternativas que dan lugar a una acción decisiva.

• Liderazgo –

Guiar los resultados de los negocios alineando la visión, misión y valores para realzar el valor de los negocios.

Cómo Mantener el Estrés y la Preocupación en Perspectiva

RESUMEN

En este módulo examinaremos las formas en las que perdemos la perspectiva hacia el estrés y la preocupación en nuestra vida, y desarrollaremos maneras para recuperarla. Fortaleceremos estrategias para manejar el estrés basadas en los tres pilares: físico, mental y social.

CONTEXTO

La mayoría hemos tenido la experiencia de sentirnos muy estresados o preocupados por alguna situación, luego calmarnos y tener días positivos uno o dos después. Asumiendo que la situación por sí misma tiene algo de estrés, lo único que puede cambiar es nuestra perspectiva. Varios factores impactan en esta perspectiva, algunos dentro y otros fuera de nuestro control. Mantener el estrés en perspectiva tiene un gran impacto en cada área de nuestra vida profesional, desde la auto-disciplina, hasta las relaciones.

Al completar este módulo, los participantes podrán:

- Identificar las perspectivas que tienen sobre el estrés y la preocupación
- Comprometerse a emplear principios para mantener el estrés y la preocupación en perspectiva
- Planificar la mejor manera de mantener el estrés en perspectiva de manera consistente