



Competencias que se
Cubren

Categorías de Competencias Primaria

- **Manejo del Estrés—**
Diferenciar entre el estrés positivo y negativo. Mantener el equilibrio entre las actitudes y el comportamiento
- **Actitud—**
Mostrar una capacidad consistente para construir sólidas relaciones de confianza y respeto dentro y fuera de la organización.
- **Conciencia Externa—**
Mirar las cosas desde múltiples puntos de vista. Ser consciente de cómo afectan nuestros actos a los demás. Además, tener en cuenta de cómo estas cuestiones afectan a las áreas responsables.

Categorías de Competencias Relacionadas:

- **Habilidades Interpersonales—**
Mostrar una capacidad consistente para construir sólidas relaciones de confianza y respeto dentro y fuera de la organización.
- **Adaptación—**
Demostrar flexibilidad ante los cambios. Responder a las situaciones difíciles manteniendo una actitud positiva.

Como Manejar el Estrés

RESUMEN

Controlar el estrés es como la gestión del tiempo: es todo acerca de tu gestión. En este módulo, se evaluará su reacciones al estrés, a continuación, estudiar la forma de aclarar donde se tiene una medida de control. Identificar diferentes tipos de estrés, y la gente tiene diferentes respuestas, le ayudará a identificar cómo utilizar más su resistencia innata a los estresantes factores internos y externos. Aprenderá a identificar maneras de convertir en comunes las reacciones negativas perspectivas positivas con medidas de acción claro.

CONTEXTO

El impacto del estrés tiene un precio muy alto en las personas y organizaciones. Con los desafíos altamente competitivos, la economía mundial, la tasa de cambio seguirá creando estrés. Ser capaz de hacer frente con mayor eficacia es una cuestión de supervivencia para todo el mundo, e incluso la oportunidad de prosperar.

Al completar este módulo, los participantes podrán:

- Examinar los diferentes tipos de estrés y su impacto
- Explorar los principios del estrés para un manejo eficaz
- Desarrollar estrategias para manejar el estrés con sus compañeros
- Enfocar nuestras energías para ser más productivos