

Curso en **Gestión del Estrés Laboral**



FORMACIÓN PERMANENTE





Acercas de **Instituto Serca**

Instituto Serca es un centro especializado en Formación de Postgrado: Másteres, Dobles Títulos de Máster, Especialistas y Expertos Universitarios, así como Cursos certificados por Universidades. Se caracteriza por no centrarse en la formación de expedientes, sino de personas, cuyo aprendizaje dará sentido a su experiencia.

Los Másteres, Especialistas, Expertos Universitarios y Cursos que impartimos desde Instituto SERCA, cuentan con todas las garantías y exigencias de calidad, lo que hace posible que la titulación obtenida por nuestros alumnos/as sean Títulos expedidos por prestigiosas universidades.



Metodología de Estudio

- ✓ **Campus Virtual Avanzado:** Experiencia de estudio individualizada, intuitiva e interactiva.
- ✓ **Tutorización Permanente:** Nuestro equipo docente estará a disposición del alumnado desde su matriculación hasta la finalización de todo el proceso formativo.
- ✓ **Clases en vídeo y en audio:** Cada programa formativo dispone de clases en vídeo y audios específicos por materia, para reforzar el contenido teórico.
- ✓ **Metodología E-Learning:** Modalidad 100% online adaptada a las necesidades del alumnado.
- ✓ **Evaluación:** Planteamiento de casos y actividades dirigidas a la valoración competencial del programa formativo.
- ✓ **Profesorado Especializado:** Contamos con un claustro de profesores especializado que realizará un seguimiento personalizado del aprendizaje.
- ✓ **Biblioteca Digital:** A través de nuestra innovadora plataforma digital, el alumnado podrá acceder a un amplio catálogo de libros, revistas, obras de investigación y tesis doctorales.
- ✓ **Descarga automática de certificados y actualización de notas permanente.**
- ✓ **Notificaciones en tiempo real sobre el estado y evolución del estudio.**





Campus **Virtual**

- ✓ Clases en vídeo de cada materia
- ✓ Tutorías de seguimiento en directo mensuales
- ✓ Herramientas de interacción y seguimiento: tutorización permanente, foro, emails, etc.
- ✓ Consulta directa del expediente académico
- ✓ Descarga de certificados
- ✓ ¡Y mucho más!...



Presentación del Programa

Especialízate con nuestro **Curso en Gestión del Estrés Laboral** y conviértete en un experto en la identificación y prevención de los factores de estrés que afectan tanto al bienestar físico como emocional de los trabajadores. En esta formación podrás conocer los diferentes modelos explicativos del estrés laboral y evaluar su incidencia en el ámbito del trabajo, así como aprender a implementar estrategias individuales y colectivas para prevenir y reducir el estrés en el entorno laboral.

En el temario del programa abordarás el concepto de estrés laboral y su relación con la sociedad actual, además de conocer los diferentes modelos explicativos y fuentes que provocan el estrés laboral, como son los factores ambientales, la carga mental de trabajo, las demandas emocionales y la falta de control y autonomía, entre otros.

También aprenderás a identificar el síndrome de Burnout y el acoso laboral o mobbing, sus fases, consecuencias y cómo evaluar y prevenir estos fenómenos. Podrás conocer las diferentes técnicas de afrontamiento, el manejo eficaz del tiempo, la reestructuración cognitiva, la relajación, entre otras.



Duración: 125 horas



Créditos: 5 Créditos ECTS



Metodología: Online



Matriculación: Permanente



Programa Académico

- ✓ Analizar la relación entre estrés y trabajo en la sociedad actual, así como conocer la conceptualización de estrés laboral, su origen y presencia en la sociedad contemporánea.
- ✓ Dominar los modelos explicativos de estrés laboral, analizar su origen, desarrollo y la importancia del entorno laboral.
- ✓ Identificar y describir las principales fuentes de estrés laboral, así como identificar los principales factores de riesgo en contextos de trabajo.
- ✓ Analizar el síndrome de Burnout y el Mobbing, así como saber identificar sus síntomas.
- ✓ Saber desarrollar y aplicar estrategias de intervención individual para el manejo del estrés, incluyendo su evaluación clínica, y aprender a analizar el estrés en la organización con un enfoque preventivo.
- ✓ Dominar el diseño y la aplicación de medidas preventivas para minimizar el estrés laboral, con un énfasis en la identificación y mitigación de los riesgos psicosociales en la organización.



1. Estrés laboral

- 1.1. Sociedad actual: estrés y trabajo
- 1.2. Estrés laboral: conceptualización
- 1.3. Estrés laboral: modelos explicativos
- 1.4. Estrés laboral: fuentes
- 1.5. Burnout
- 1.6. Mobbing

2. Estrés: evaluación, estrategias y prevención

- 2.1. Estrés: evaluación clínica
- 2.2. Estrés: estrategias individuales de intervención
- 2.3. Estrés en la organización: análisis
- 2.4. Riesgos psicosociales en la organización: prevención
- 2.5. Estrés laboral: medidas preventivas



Titulación y Certificaciones



El alumno/a recibirá un **Certificado universitario** emitido por la **Universidad Antonio de Nebrija**.



Descarga de certificados expedidos por Instituto Serca desde la Secretaría Virtual de nuestro Campus.

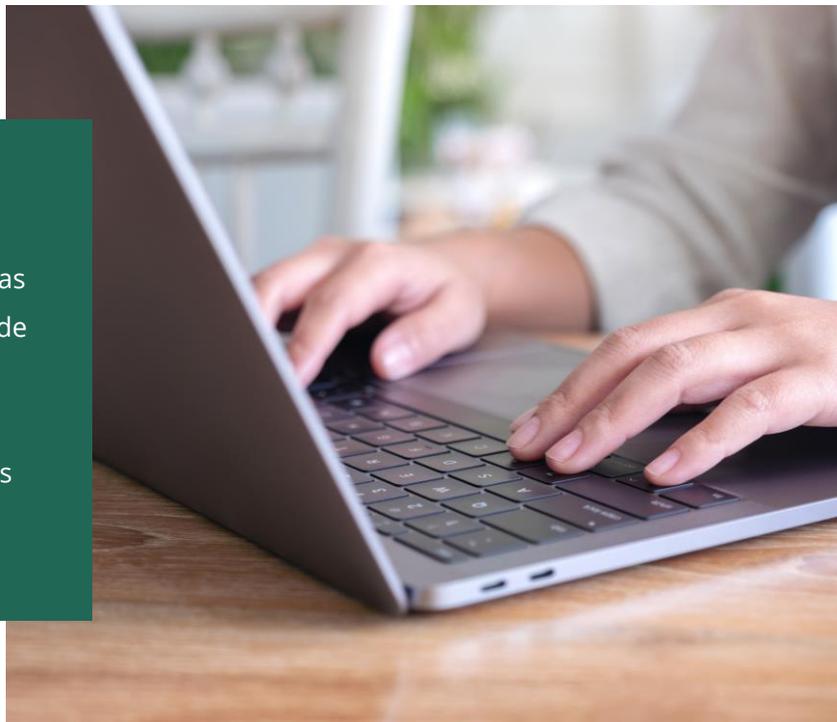


Proceso de **Matriculación**



Formalización de la matrícula:

- Completar y enviar el formulario de matriculación. Tras recibirlo, automáticamente le enviaremos sus claves de acceso a pagos/facturas.
- Una vez abonado el importe completo del Programa Formativo, el alumno/a recibirá los accesos al Campus Virtual y podrá iniciar su estudio.



Matricúlate

Más información



Métodos y facilidad de Pagos

- ✓ **Seguridad:** Plataforma de pago online segura y encriptada.
- ✓ **Flexibilidad:** Varias opciones de pago como tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria y PayPal.
- ✓ **Descuentos:** Posibilidad de obtener descuentos al crear Packs de Cursos al realizar la matrícula en nuestra web.
- ✓ **Simplicidad:** Proceso de pago simple e intuitivo en pocos pasos.
- ✓ **Facturación:** Descarga de facturas en el área de pagos.





¿Por qué elegir **Instituto Serca**?



Calidad en la enseñanza

Miles de alumnos/as de todo el mundo avalan nuestra **calidad** y nuestros **sistemas de enseñanza**, haciendo con Instituto Serca su especialización profesional.



Contenidos actualizados

Permanente actualización y mejora de contenidos. Instituto Serca está afiliado a las más prestigiosas instituciones de los ámbitos de **psicología, sanidad y educación**, para estar actualizados en las últimas innovaciones científicas y didácticas.



Profesionales de primer nivel

Nuestros programas formativos están diseñados por **profesionales de primer nivel** con amplia experiencia y siempre orientados al éxito profesional del alumnado.





¿Por qué elegir **Instituto Serca**?



A tu ritmo

Nos adaptamos al **ritmo de aprendizaje** de cada alumno/a. Nuestra metodología permite adaptarnos a las necesidades formativas individuales, garantizando así nuestra atención individualizada.



Tutorización

En Instituto Serca los alumnos/as disponen de un **tutor/a** a su disposición desde el momento de su matriculación, siendo prioritaria la resolución de dudas en el mínimo plazo.



Clases en vídeo

Clases en vídeo por materia para reforzar el contenido teórico. Además dispondrás de manera sistemática de un webinar de resolución de dudas.





SERCA

INSTITUTO
DE ALTOS ESTUDIOS
ESPECIALIZADOS

¿Necesita más **información**?

 www.institutoserca.com

 info@institutoserca.com

 +34 958 372 363 / 660 880 416

