

Sobre el curso

El burnout es un síndrome que se desarrolla por una exposición frecuente y prolongada a altos niveles de estrés. Este curso entrega herramientas muy útiles para prevenirlo y para abordar algunos de sus síntomas leves tempranamente. Con ello, se espera que cualquier trabajador cuyo contexto implique momentos de estrés pueda evitar que este aumente, y así, resguardar su bienestar.

Que aprenderás

Síntomas y características del síndrome de burnout, cómo detectarlo a tiempo, factores de riesgo, estrategias de gestión personal para su prevención y herramientas para abordar sus síntomas de manera efectiva.

Detalles

⇄ Cod. Sence 1238037712

🕒 96 horas

☰ Nivel 2

💰 537.600

Contenido del curso

1 - Conociendo el Burnout

- Marco global de la gestión del tiempo
- Características del Burnout
- Niveles de gravedad
- Cómo detectar el Burnout
- Factores de riesgo: motivos que nos llevan al sobreesfuerzo

2 - Estrategias para evitar el Burnout

- Estrategias de gestión personal
- Focaliza tu energía
- Definir una visión
- Gestión del fracaso
- Desarrollo de la inteligencia emocional
- Auditoría energética
- Herramientas de planificación

3 - Herramientas de Prevención

- Medidas para enfrentar el estrés y burnout
- Herramientas para generar hábitos saludables al dormir
- Mindfulness y respiración
- Journaling, movimiento y desconexión