Descriptor oferta formativa

Técnicas de prevención del síndrome de Burnout

Resumen

Modalidad de Enseñanza:
A distancia manual

Horas disponibles:
140 Hrs.

Código Sence:
1238050982

Objetivos Generales:
Aplicar estrategias preventivas y de manejo en el Síndrome de Burnout en el entorno laboral.

Descripción

Este curso está diseñado para brindar a profesionales, líderes de equipo y empleados las herramientas y habilidades necesarias para prevenir y abordar el Síndrome de Burnout en el entorno laboral. A través de una combinación de teoría actualizada, casos prácticos y actividades interactivas, los participantes aprenderán a identificar las causas y factores de riesgo del Burnout, así como a implementar estrategias efectivas para mejorar el bienestar y la productividad en el trabajo. El curso hace especial hincapié en la adopción de enfoques multidimensionales y personalizados, considerando tanto factores individuales como organizacionales en la prevención y manejo del Burnout. Al finalizar el curso, los participantes estarán mejor preparados para enfrentar los desafíos del mundo laboral actual, promover una cultura organizacional saludable y contribuir al éxito y la sostenibilidad de su empresa.

Contenidos

Módulo 1: Introducción al síndrome de Burnout

- Definición y concepto.
- Historia y evolución del síndrome.
- Diferencias entre estrés laboral y Burnout.
- Importancia de la prevención y gestión del Burnout.

Objetivos módulo 1

Identificar que es el Burnout, estrés laboral, su prevención y gestión en el trabajo.

Módulo 2: Causas y factores de riesgo

- Factores individuales.
- Factores laborales.
- Relación entre la cultura organizacional y el Burnout.
- Factores socioeconómicos y demográficos.

Objetivos módulo 2

Identificar los factores organizacionales que pueden ser contribuyentes al desarrollo del Síndrome de Burnout.

Módulo 3: Identificación y síntomas del Síndrome de Burnout

- Etapas del Burnout.
- Síntomas físicos.
- Síntomas emocionales.
- Síntomas conductuales.
- Instrumentos de evaluación y diagnóstico.

Objetivos módulo 3

Identificar los síntomas y las etapas del síndrome de Burnout en el contexto laboral.

Módulo 4: Impacto y consecuencias del Síndrome de Burnout

- Efectos en la salud física y mental.
- Consecuencias en el rendimiento laboral.
- Efectos en las relaciones interpersonales.
- Costos asociados al Burnout en la empresa.

Objetivos módulo 4

Comprender las repercusiones del síndrome de Burnout en la salud, las relaciones interpersonales y el rendimiento laboral.

Descriptor oferta formativa

Técnicas de prevención del síndrome de Burnout

Módulo 5: Prevención y manejo del Síndrome de Burnout

- Estrategias de prevención a nivel individual.
- Estrategias de prevención a nivel organizacional.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento y resiliencial.
- Intervenciones específicas: terapia cognitivo-conductual, mindfulness y coaching.

Objetivos módulo 5

Aplicar estrategias para prevenir el Síndrome de Burnout a nivel individual y organizacional.

Módulo 6: Reflexiones y conclusiones sobre el Síndrome de Burnout

- El papel de la tecnología en el Burnout.
- El estigma asociado al Burnout.
- La responsabilidad compartida en la prevención y el manejo del Burnout.
- La importancia de la educación continua sobre el Burnout.
- El papel del autocuidado en la prevención y el manejo del Burnout.
- La relación entre el Burnout y la salud mental en el lugar de trabajo.

Objetivos módulo 6

Analizar el impacto del Burnout en el entorno laboral considerando el papel de la tecnología y la importancia de la educación continua