Descriptor oferta formativa

Técnicas de prevención del síndrome de Burnout

Resumen

Modalidad de Enseñanza:
Elearning sincrónico

Horas disponibles:
16 Hrs.

Código Sence:
1238050141

Objetivos Generales:
Aplicar técnicas de prevención del síndrome de burnout en el contexto laboral

Descripción

El curso de capacitación "Técnicas de Prevención del Síndrome de Burnout" ofrece a los participantes un enfoque práctico y eficaz para combatir y prevenir el agotamiento profesional. Los participantes aprenderán estrategias y herramientas probadas para gestionar el estrés laboral, mejorar la resiliencia emocional y fomentar un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal. Los expertos facilitadores guiarán a los estudiantes a través de técnicas de relajación, mindfulness y autocuidado, fortaleciendo su capacidad para reconocer y manejar los síntomas del burnout. Al finalizar el curso, los participantes estarán equipados con valiosas habilidades y recursos para mantenerse saludables y productivos en su entorno laboral.

Contenidos

Módulo 1:

- Definición y conceptos básicos de Burnout
- Factores de riesgo y causas del Burnout
- Impacto del Burnout en los individuos
- Impacto del Burnout en las organizaciones

Objetivos módulo 1

Identificar conceptos básicos del Sindrome de Burnout de acuerdo a sus características

Módulo 2: :

- Etapas del síndrome de Burnout
- Síntomas y manifestaciones físicas
- Síntomas y manifestaciones emocionales
- Síntomas y manifestaciones conductuales
- Instrumentos de evaluación en el Burnout
- Diagnóstico en el Síndrome de Burnout
- Diferenciación entre Burnout y estrés laboral común

Objetivos módulo 2

Identificar los síntomas del Sindrome de Burnout según criterios diagnósticos

Módulo 3:

- Promoción de un entorno laboral saludable
- Cultura y valores organizacionales
- Apoyo social y colaboración entre colaboradores
- Equilibrio entre vida laboral y personal
- Gestión adecuada de la carga de trabajo
- Distribución equitativa de tareas y responsabilidades
- Establecimiento de metas y plazos del trabajo
- Fomento de la autonomía y la toma de decisiones
- Estrategias de organización y gestión del tiempo

Objetivos módulo 3

Aplicar técnicas de prevención del Sindrome de Burnout de acuerdo al ámbito labora

Descriptor oferta formativa

Técnicas de prevención del síndrome de Burnout

Módulo 4:

- Capacitación en manejo del estrés
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento
- Técnicas de relajación y respiración
- Prácticas de mindfulness y meditación
- Terapia cognitivo-conductual para el Burnout
- Técnicas de reestructuración cognitiva y cambio de pensamiento
- Manejo del perfeccionismo y establecimiento de límites
- Estrategias de autocuidado y bienestar personal
- Actividad física, recreativa y de ocio
- Alimentación y dieta saludable
- Redes de apoyo y estados emocionales
- Reflexiones sobre prevención del Burnout

Objetivos módulo 4

Emplear técnicas de prevención del Síndrome de Burnout de acuerdo al ámbito personal