



PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Algunas cifras

**Coste del estrés:
20.000 millones de euros
al año en Europa.**

**56% de trabajadores en
situación de estrés laboral.**

**Algunos de los indicadores
más o menos graves
de estrés:**

Cada vez es más clara la influencia negativa del estrés en la salud y la eficacia, con costes económicos muy elevados.

La prevención es la estrategia recomendada para disminuir este mal. Por esto, nosotros proponemos dos fórmulas que se adaptarán a sus necesidades, ayudando a la prevención y a la resolución de situaciones de estrés:

1. Jornadas de sensibilización al estrés
2. Seminario Zen Integrated Self

El primer paso para decidir cuál es la fórmula adecuada a su empresa, es un análisis previo de la situación y de sus necesidades.

Centramos nuestras actuaciones en la persona dentro de la empresa, sin perder de vista el entorno laboral y las relaciones personales.

Reducción de la productividad, mal ambiente laboral, falta de motivación, depresiones, crisis de nervios, problemas de comunicación, adicciones (tabaco, medicamentos, alcohol, drogas). "Burn out", bajas laborales, absentismo, horarios irregulares, dificultad para conciliar vida profesional y personal. Percepción de liderazgo ineficaz que produce malestar general o de los equipos.

I. Jornadas de sensibilización al estrés

Dinámica de la jornada

2. Zen Integrated Self©

Resumen del Programa

Estas jornadas tienen como objetivo el permitir la comprensión y la valoración del estrés y de sus problemáticas, así como el conocimiento de las técnicas anti estrés. Permiten la detección precoz de situaciones de estrés aún no manifestadas.

Están especialmente pensadas para la prevención del estrés, centrándose en el conocimiento de los indicadores y de la detección de las situaciones potencialmente estresantes en su origen. También se abordan las diversas estrategias para afrontar las situaciones difíciles del día a día, de una forma muy práctica, con el análisis de casos aportados por los participantes.

Mañana

- Qué es el estrés: teoría, funcionamiento, problemas que genera, acciones para prevenirlo.
- Almuerzo.

Tarde

- Mesa redonda y trabajo en grupos: los participantes pueden exponer situaciones que viven en la empresa. A raíz del trabajo realizado por la mañana se proponen puntos de vista que ayudarán a la comprensión y a dirigirse hacia actitudes menos generadoras de estrés.

Las jornadas pueden realizarse en equipo o bien con participantes de diferentes empresas. El número de jornadas a realizar se determinará con cada empresa, según un análisis previo.

Formación centrada en el aprendizaje de los buenos gestos para desactivar las situaciones generadoras de estrés. Está indicada para la prevención y resolución de situaciones de estrés en la empresa.

Cuatro jornadas, repartidas en dos + dos días. La formación tiene carácter residencial, en un lugar que favorece la concentración y facilita el aprendizaje de las técnicas propuestas.

Esta formación está centrada en la persona. Quizás será necesaria una intervención complementaria en la organización, según el análisis previo de la situación.

Posibilidad de seminario para grupos de empresa o inter empresas.

Teoría

Comprender el estrés, teoría, funcionamiento, problemas que genera, acciones para prevenirlo. Reconocer los indicadores. Medir el estrés. La mente y las emociones en situaciones de estrés. Recomendaciones para una higiene de vida: alimentación adecuada, ejercicios adaptados a la persona, etc.

Ejercicios prácticos

Ejercicios psico corporales de respiración, relajación, tensión justa i centramiento; técnicas para controlar la mente y gestionar las emociones. Juegos de rol y ejercicios basados en situaciones reales aportadas por los participantes.

Inclusión en el lugar de trabajo y seguimiento personalizado presencial, por Internet o por teléfono.