



# Gestión Positiva del Estrés N2

## Duración

12 horas

## Objetivos

- Facilitar nuevas técnicas para la gestión positiva del estrés
- Identificar los factores estresantes en el trabajo
- Aportar técnicas y herramientas para: la optimización del tiempo en el trabajo, gestión de imprevistos, gestión de interrupciones, gestión de ladrones de tiempo, gestión de carga de trabajo, gestión de conflictos...

## Contenido

- Factores de estrés en el puesto de trabajo
- Gestión eficiente de los imprevistos - optimización
- Gestión positiva de las interrupciones - ladrones de tiempo
- Técnicas para gestionar la carga de trabajo
- Tecnología: convertirla en aliada en lugar de