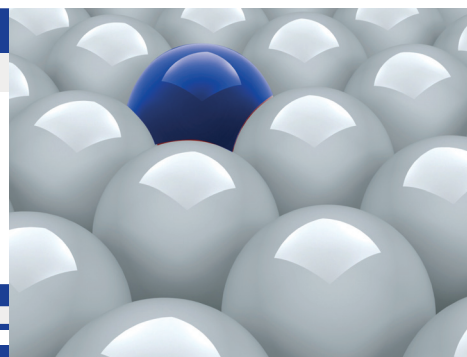


GESTIÓN DEL ESTRÉS



Unidad didáctica 1 - ¿Qué es el estrés?

Introducción

¿Qué es lo que quiero hacer respecto al estrés? ¿Cuán comprometido estoy? ¿Qué es el estrés?

¿Cuáles son mis indicadores personales de estrés? Los efectos del estrés

¿Cómo me afecta el estrés? La forma como el estrés afecta al rendimiento

Vigilando mis indicadores personales de estrés La forma de vigilar su estrés

Elegiendo la forma cómo responderé en situaciones estresantes ¿Qué es la relajación?

¿Cómo me relajo en la vida diaria?

Unidad didáctica 2 - ¿Por qué es un problema el estrés?

Vídeo: Cuatro invitados sorpresa participan en el concurso de-Introducción

Los dos problemas principales del estrés

Fuentes de estrés

Mis fuentes personales de estrés El tipo de personalidad y el estrés

¿Cómo afecta mi personalidad a mis tendencias de estrés?

Cómo modificar mi personalidad tipo A

Unidad didáctica 3 - Principios de gestión del estrés

Introducción

Cómo anticiparse positivamente a las situaciones estresantes

¿De qué forma me anticipo a las situaciones estresantes? La forma de vigilar el estrés durante las situaciones estresantes

Practicando la vigilancia del estrés

Cómo relajarse en las reuniones

Buscando el estrés en la comunicación no-verbal Cómo

descargar el estrés después de situaciones estresantes

Relajación muscular progresiva

Cómo reducir la tensión en su mandíbula

Cómo relajar los hombros tensos Cómo reducir la tensión a lo largo del día

Cómo seleccionar sus cortacircuitos La manera de ir creando tolerancia

Cómo dormir mejor

La nutrición y el estrés

Nutrición: una evaluación personal

Unidad didáctica 4 - La gestión de las condiciones que ocasionan el estrés

Introducción

El estrés y el control

¿Cuánto control tiene usted sobre sus creadores de estrés?

La identificación de los diálogos internos en situaciones estresantes

¿Cuál es mi fantasía negativa favorita? Dirigiendo los creadores de estrés ¿Cuáles son sus alternativas?

Unidad didáctica 5 - El paso siguiente: el desarrollo de un plan de acción para la gestión del estrés

Introducción

Relajación

Control de pulsaciones

Guía de calorías por peso y ejercicio

¿Qué ejercicio debería hacer?

La prueba del escalón

Estiramientos La relajación pasiva

¿Qué es lo que me motiva?

Plan de acción de Gestión del estrés Auto-evaluación: El

cuestionario TMI del estilo de vida tipo A