INENKA
BUSINESS SCHOOL

MÁSTER EN ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT

CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL + RECONOCIMIENTO DE 48 ECTS Y PRÁCTICAS GARANTIZADAS

INB038
www.escuelainenka.com

Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:

DESTINATARIOS

El **Máster en Estrés Laboral y Burnout** se dirige a todas aquellas personas interesadas en gestionar de manera profesional el estrés laboral. A lo largo de la formación, el alumno entrará en materia con el estudio de los antecedentes del estrés y la ansiedad. Estudiará los diferentes tipo de estrés, los síntomas y las consecuencias que puede causar. Una vez adquiridos estos conocimientos, el estudiante se especializará en el Burnout, también conocido como síndrome del quemado. Este tipo de estrés laboral se manifiesta mediante un estado de agotamiento físico, mental y emocional por la perdida de motivación en el trabajo que puede derivar en una depresión. Por otro lado, el alumno adquirirá conocimientos específicos sobre la autoestima en el lugar de trabajo y estudiará programas de desarrollo de la Inteligencia Emocional. El temario hará especial hincapié en las técnicas para la prevención y el manejo del estrés laboral, así como en los métodos a utilizar para intervenir en situaciones de crisis. Concretamente, el contenido formativo está preparado para que el alumno aprenda técnicas de autocontrol emocional, de respiración y cognitivas. Estas herramientas le ayudarán a solucionar problemas, igual que la terapia racional emotiva de Ellis, que también se tratará a lo largo de la formación junto a otras técnicas como las dinámicas de grupos.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

• **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.

• **ON LINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

Ambas modalidades incluyen **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 1200h, reconocidas con 48 ECTS.

IMPORTE

Importe Original: ~~2880€~~

Importe Actual: 1440€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**MÁSTER EN ESTRÉS LABORAL Y BURNOUT**", de INENKA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Junto al diploma, el alumno recibirá un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo-DQ con un reconocimiento de 48 ECTS.

CONTENIDO FORMATIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del estrés laboral
4. Tipos de estrés laboral
5. Causas del estrés laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del estrés laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Autorrespeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y autorrealización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional
6. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
7. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos