

DISEÑO INSTRUCCIONAL DE TALLER DE CONTROL Y MANEJO DEL ESTRÉS.

A QUIEN VA DIRIGIDO:

- Público en General.
- Terapeutas.
- Psicólogos.
- Educadores.
- Administradores y Gerentes.
- Estudiantes de Educación, Administración, Gerencia y Psicología.

DURACIÓN:

8 Horas.

OBJETIVO GENERAL DEL TALLER:

- ✓ Facilitar herramientas para el control del estrés, manejo efectivo del tiempo y toma de decisiones, a través de diversas estrategias tales como relajación, visualización, respiración, la actividad física, y el pastel del tiempo. Estas orientaciones están fundamentadas a buscar el mejoramiento significativo de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TALLER:

- ✓ Promover estilos de vidas activas y saludables a través del manejo y control del estrés, la gestión efectiva del tiempo libre y la toma de decisiones; siendo la actividad física una de las premisas fundamentales.
- ✓ Fomentar la aplicación de la visualización y la relajación como elementos que contribuyan a la disminución del estrés en el organismo.
- ✓ Propiciar la adquisición de instrumentos que permitan manejar efectivamente el tiempo.

- ✓ Facilitar herramientas gerenciales para la toma de decisiones
- ✓ Contribuir al desarrollo integral y la autorrealización a través del uso de las citadas herramientas.

METODOLOGÍA:

- 1.- Exposición oral.
- 2.- Discusión dirigida.
- 3.- Intercambio de ideas.
- 4.- Actividades teórico-prácticas.

CONTENIDO PROGRAMÁTICO:

- 1.- Antecedentes históricos del estrés.
- 2.- Conceptualización del estrés.
- 3.- Características del estrés.
- 4.- Causas que generan el estrés.
- 5.- Consecuencias que genera el estrés.
- 6.- Competencias personales.
- 7.- Competencias profesionales.
- 8.- Gestión efectiva del tiempo libre.
- 9.- Definición de tiempo libre.
- 10.- Tiempo libre y valores.
- 11.- Tiempo libre y proyecto de vida.
- 12.- Hábitos saludables en la gestión del tiempo.
- 13.- Malos hábitos en la gestión del tiempo.
- 14.- Tiempo libre factor de bienestar en el hombre.
- 15.- Nuevas tendencias asociadas al manejo del estrés.
- 16.- Actividad física y estrés.
- 17.- Beneficios de la actividad física.
- 18.- Musicoterapia.

- 19.- Relajación.
- 20.- Visualización.
- 21.- Toma de decisiones.
- 22.- Decisiones programadas.
- 23.- Decisiones no programas.
- 24.- Procesos cognitivos implicados en la toma de decisiones.