Gestión del Estrés y Bienestar Profesional

Presentación de la Materia

Actualmente, empieza a ser común oir hablar del Concepto de Bienestar Organizacional y de nuevas técnicas dirigidas a reducir el estrés y mejorar la satisfacción personal y profesional de cualquier empleado y como consecuencia, el rendimiento laboral.

Esta nueva aproximación se basa en los estudios empíricos sobre Optimismo y Resiliencia de Martin Seligman aplicados a las Organizaciones y sobre la idea de que igual que aprendemos aptitudes en nuestro trabajo, deberíamos aprender a tomar conciencia de lo que sentimos, a gestionar nuestras propias emociones y las de los demás y a relacionarnos de manera más adecuada con las personas de nuestro entorno.

Con este nuevo modelo, se deben fomentar Organizaciones donde se desarrollen conceptos como bienestar, motivación, engagement, etc



Gestión del Estrés y Bienestar Profesional

Definición

De acuerdo con la OMS, el estrés laboral es identificado como un grupo de reacciones emocionales, psicológicas, cognitivas y conductuales ante exigencias profesionales que sobrepasan los conocimientos y habilidades del trabajador/a para desempeñarse de forma óptima.

Este estrés puede producirse también ante ciertos aspectos adversos o nocivos del contenido, la organización o el ambiente de trabajo.

El nivel de estrés condiciona la felicidad y el bienestar de dicho profesional en su puesto de trabajo.



Gestión del Estrés y Bienestar Profesional

Objetivos Clave

- **Con este curso pretendemos poner énfasis en el desarrollo de una de las competencias básicas para el equilibro vital y profesional de cualquier persona y su mejora del desempeño, que no es más que el concepto de Bienestar Organizacional y la reducción del estrés.**
- **También se pretende que estos Profesionales sean capaces de:**
  - **Conocer qué es el estrés y los distintos tipos de estresores que aparecen en el entorno organizacional.**
  - **Aplicar estrategias para manejar el estrés.**
  - **Mejorar el control de las emociones en situaciones estresantes.**
  - **Obtener recursos que incrementen su bienestar y el de la Organización.**
  - **Crear un adecuado ambiente de trabajo.**
  - **Prevenir y resolver los conflictos relacionales de toda índole.**

Gestión del Estrés y Bienestar Profesional

Metodología

Modalidad Presencial. Activo-participativa, con exposición teórica del programa más utilización de herramientas que permitan la dinamización e integración de todo el grupo de trabajo, tales como:

- Analizar situaciones de Estrés Laboral.
- Practicar Recursos que favorecen el Bienestar Profesional.
- Herramientas para reducir el estrés

Destinatarios

Periodistas de UNIÓ DE PERIODISTES

Duración

Este Curso tendrá una duración de 6 horas.

Gestión del Estrés y Bienestar Profesional

Programa

Parte I: Gestión del Estrés

- Agentes Estresores
- Consecuencias del estrés laboral
- Estrategias de Afrontamiento del Estrés

Parte II: Herramientas para la Gestión del Estrés

- Mindfulness ó Atención Plena
- Escalera de Inferencias (y Escala de Evaluación)
- Anclaje
- Inteligencia Emocional

Parte III: Bienestar Personal y Profesional

- Definición de Bienestar (según Martin Seligman)
- Los 5 componentes del Bienestar. HERRAMIENTAS PERMA.



JUAN FERNANDO BOU PÉREZ

CEO BOU CONSULTORES

Tel. contacto: +34 630-708750.

BOU CONSULTORES

Experiencia profesional

Juan Fernando Bou Pérez es CEO de **BOU CONSULTORES** (www.bouconsultores.com), una Consultora de RRHH y educativos, donde como **CONSULTOR** y **COACH** desarrolla funciones relacionadas con el desarrollo de personas y organizaciones, tanto a nivel nacional como internacional. Además es **PATRONO** de la **WORLD HAPPINESS FOUNDATION** (https://worldhappiness.foundation/).

Ocupó el puesto de Director de la ***ESCUELA EUROPEA DE COACHING*** en la Comunidad Valenciana (España) durante casi 4 años (desde el 2008 hasta el 2011).

Anteriormente abrió la Delegación de ***HUMAN MANAGEMENT SYSTEMS*** en Valencia (España) ocupando la posición de Director.

Durante 13 años fue Director de la Delegación de Puerto de Sagunto (Valencia – España) en ***LABORMAN ETT***. (actualmente ***RANDSTAD)***.

Fue Director de la 1ª Ed. del Máster de Coaching y Psicología Positiva en la UNIVERSIDAD VIU (España). También ha sido y es profesor de distintas Universidades y Escuelas de Negocio, como UNIVERSIDAD CATÓLICA de VALENCIA (España), CEU SAN PABLO (España), UNIVERSIDAD EUROPEA DE MADRID (España), UNIVERSITAT JAUME I de Castellón (España), UNIV. DEL VALLE (Guatemala) y ha impartido distintas Conferencias y ponencias a nivel internacional.

Juan Fernando Bou Pérez se ha especializado en la formación y los proceso de coaching así como en el desarrollo de personas y organizaciones. Ha trabajado con Directivos y mandos intermedios de multinacionales de diferentes sectores (farmacéutico, automóvil, financiero, ..).

Horas de Formación: Más de 7.500 horas
Horas de coaching: Más de 600 horas

Formación

- Licenciado en *Psicología*. Especialidad RR.HH. Universidad de Valencia.
- *Executive Coach* Certificado por ICF. ACC. Formado en la Escuela Europea de Coaching.
- Máster en Dirección Integral de Marketing y Comercial. Cámara Comercio de Valencia.
- Curso en Dirección de RR.HH. ABC Consulting. Valencia.

Idiomas: castellano e inglés básico.

Logros y valor añadido

- **Ser pionero** en la Comunidad Valenciana (España) en difundir la Disciplina del Coaching y creador del **COACHING EDUCATIVO**.
- Ser uno de los primeros Coaches Certificados por ICF en España.
- **Escribir** el primer libro de Coaching Educativo en España, *"Coaching para Docentes: el desarrollo de habilidades en el aula"*.
- Actualmente, he publicado el libro titulado **"Herramientas para el aula"** con ED. ALJIBE.
- En la empresa de Trabajo Temporal, LABORMAN (ahora RANDSTAD), **abrir una delegación desde 0 y ser durante 4 años la oficina que más facturó de España (aprox. 8 MM €)**.
- **Desarrollar** nuevos negocios en LABORMAN, la rama de OUTSOURCING y el trabajo en la recolección de la naranja.
- **Liderar** el proyecto de crear una Fundación Educativa sin ánimo de lucro, Fundación Aleteia.
- **Impartir** Conferencias y Talleres de Coaching en Latinoamérica.