



Estrés con sentido del humor

Digital (webinar y experiencia práctica) - 6 horas

Aprender a reconocer el propio humor, afrontar con humor las consecuencias serias, dar vía libre a las ocurrencias espontáneas, ver lo cómico en la vida diaria,... nos centraremos en la hoja de ruta del humor de Paul McGhee para aprender de manera práctica a desarrollar estrategias aplicables en el ámbito personal y profesional que nos permitan reducir el estrés.

Sobre el estrés...

Las altas exigencias del entorno de trabajo actual derivan, con mucha frecuencia, en procesos de **estrés laboral**, un fenómeno que afecta de forma negativa a la salud psicológica y física de los trabajadores y con ellas al rendimiento de la institución en la que trabajan¹.

La OMS relaciona el estrés, no sólo con aumentos en las tasas de error, desmotivación o dificultades para dormir, también con otros trastornos más graves como depresión, cardiopatías o problemas musculoesqueléticos, que a medio plazo suponen para la organización una pesada carga social y económica.

El estrés nunca va a desaparecer, y para afrontarlo con éxito son necesarios recursos tanto a nivel físico como psicológico. En todas nuestras intervenciones abordamos de manera global los problemas que suponen un riesgo para la salud física o psíquica de los profesionales, pues solo así se garantiza el éxito a largo plazo.

Es por ello que son necesarias herramientas de control del estrés, tanto individual como grupal que, además de resultar efectivas, sean aplicables en el puesto de trabajo.

Te proponemos una solución





Controla tu estrés diario ...con humor.

Desarrollar hábitos
relacionados con el humor
para mejorar el bienestar.

Programa específico de estrés
basado en técnicas de risoterapia

Gottraining
Escuela de bienestar laboral

Duración | 4h + 2h
Formato | digital

Metodología

100% digital | Hábitos prácticos

***Acciones de corta duración.** Sintetizamos el aprendizaje en acciones explicativas diarias de 5 minutos de duración a través de la **plataforma digital** de Gottraining. Contenidos digitales.

***Contenido práctico.** Facilitamos la puesta en marcha del contenido teórico trabajado en el día. Proponemos soluciones aplicables de forma inmediata al puesto de trabajo.

***Seguimiento.** Acompañamiento directo durante todo el programa para ayudar a establecer los nuevos comportamientos de la manera más sencilla. Consultor especializado en bienestar laboral y productividad.

***Divertidos y participativos.** Aplicamos un modelo gamificado para que los participantes se enganchen al programa, pongan en marcha las acciones y compartan las soluciones con su entorno.

Proponemos un **programa para aprender a controlar el estrés durante la jornada laboral** a través de la práctica diaria de habilidades y competencias que permitan optimizar la salud del trabajador desarrollando hábitos relacionados con el humor.

La base se estructura en **2 acciones**:

- Taller online - plataforma digital | 4h
- Plan de acción semanal | seguimiento online. 2h



¿En qué consiste?

El eje vertebral del programa lo centramos en el diseño de un plan de acción personal, que cada participante diseñará en la formación que hemos preparado, y en su puesta en marcha.

Al terminar la formación y, durante los siguientes siete días, los participantes vivenciarán de manera práctica distintos tips vistos durante el workshop para experimentar el gran impacto que genera la práctica de pequeños hábitos durante el día.

Diseño plan
de acción

Puesta en
marcha hábitos



Formación online | 4 horas

Gestión del estrés basado en técnicas de Risoterapia

***Conceptualizando el estrés...** Todo comienza por comprender qué es el estrés, sus características y sus consecuencias positivas y negativas. Realizaremos una revisión rápida de las bases del estrés en el trabajo.

***El uso del humor en el trabajo.** La buena relación entre compañeros es aquella en la que se comparte generosa y recíprocamente la confianza y en la que se construyen vínculos más allá de lo estrictamente profesional. Veremos cómo el humor nos ayuda a mejorar el clima laboral y, por consecuencia, controlar mejor el estrés individual y grupal.

***7 hábitos para mejorar el “humor” en el trabajo.** Aprender a reconocer el propio humor, afrontar con humor las consecuencias serias, dar vía libre a las ocurrencias espontáneas, ver lo cómico en la vida diaria,... nos centraremos en la hoja de ruta del humor de Paul McGhee para aprender de manera práctica a desarrollar estrategias aplicables en el ámbito personal y profesional.

***Tips prácticos;** Revisaremos un gran cantidad de tareas diarias que podemos poner en marcha y seleccionaremos las más idóneas para cada uno de los casos. Crearemos un **plan funcional** centrado en pequeños hábitos diarios para reducir el estrés de manera fácil, sencilla y eficaz.

Plan de acción | Seguimiento

Proponemos cerrar el programa con una seguimiento digital para **establecer las bases de los comportamientos saludables** vistos en la formación, **buscando tres objetivos simultáneos:**

- *Continuar la puesta en marcha y de valor de los contenidos e ideas para continuar implementando hábitos y rutinas eficaces.

- *Promover técnicas de trabajo y gestión de grupos, desarrollo de la motivación hacia el cambio y desarrollo de nuevas líneas de acción.

- *Extender las buenas prácticas identificadas individualmente al resto de equipos de trabajo, como estrategia de mejora continua del trabajo de equipo. Así como establecer un proceso de feedback de comprensión y desempeño.

Una acción diaria relacionada con el el desarrollo de los hábitos vistos en la formación y que formen parte del plan de acción diseñado por cada uno de los participantes. **6 minutos al día durante 7 días.**

Se realizará a través de la plataforma digital de Gottraining.

Estructura plan de seguimiento | 7 días

Cada día se desbloqueará una píldora con las acciones a poner en marcha. La secuencia de la exposición es la siguiente:



Primer paso | 3 minutos

Hoy vamos a...

Te contaré las acciones a poner en marcha.
Cada día una nueva ficha con las acciones a realizar.
Descárgala en el móvil

Segundo paso | 2 minutos

Puesta en marcha

Ahora te toca a ti. Realiza la tarea durante el día.
Dónde quieras, cuándo quieras.

Tercer paso | 1 minuto

Párate y piensa

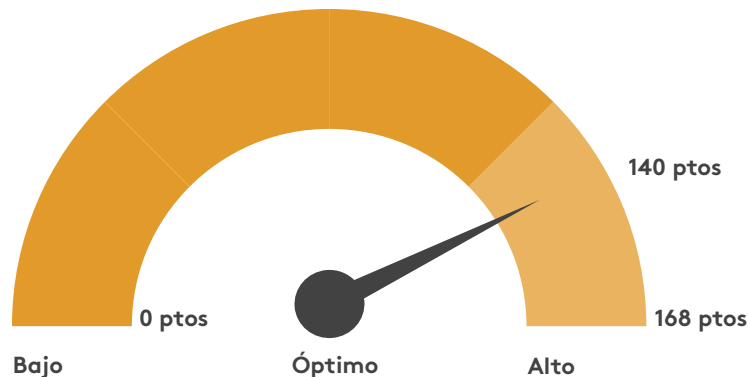
Evalúate al final de cada día para ver cuáles de las acciones propuestas has conseguido llevar a cabo.

Valor añadido.

Índice del sentido del humor personal.

Proponemos una medición transversal a la acción durante todo su desarrollo para calcular la repercusión del programa en la empresa. Nos centramos en los datos recogidos y los progresos conseguidos a nivel personal con la acciones realizadas.

El indicador principal de este programa es el **índice del sentido del humor personal** orientado al estrés diseñado por el psicólogo Paul McGhee. Se calcula a nivel personal y los datos se extrapolan para obtener el valor genérico de la organización.



Cálculos ISH durante el programa

2 mediciones personales.

2 mediciones de la empresa.

Bonifica el bienestar de tu empresa

La formación ayuda a las empresas a ser más competitivas. Un trabajador con los conocimientos y competencias adecuados es un trabajador productivo. Te ayudamos a formar a tu plantilla, mediante la bonificación en las cuotas que pagas a la Seguridad Social. Tú decides si organizas directamente la formación o si encomiendas su organización a una entidad externa que te ayude a programarla. – FUNDAE



Fundación Estatal

PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

Estrés con humor |



*Consultor especializado

*Documentación e informe final en formato digital.

*Certificados para participantes.

Programas | Gestión del estrés basado en técnicas de risoterapia.

*Taller Gestión del estrés basado en risoterapia | 4h | Webinar | Grupos de 20 personas máximo.

*Píldoras seguimiento | 14 días | 6 minutos al día | Formato digital.

¡Lo quiero!

Consultor

Experto en bienestar | Especialista Bienestar Laboral



Daniel Puchades

Ldo. en Ciencias de la Actividad física y deporte
con nº colegiado: 62702.
Universidad de Granada.

+34 651 384 566

Email - twitter - LinkedIn

Proyectos in action:

- [Gottraining](#)
- [Escuela de bienestar](#)
- [gamefit](#)
- [Prodlab](#)
- [Fitsur](#)

Entrenado Personal deportivo.

Experto universitario - Universidad de Alicante.

Curso Adaptación Pedagógica.

Universidad de Albacete.

Quiro masajista profesional y deportivo.

Escuela Estudios Naturistas, Granada.

Monitor de Natación.

Federación Española de Natación.

Técnico en Primeros Auxilios y Salvamento Acuático.

Federación Andaluza de Salvamento y Socorrismo.

[Formación complementaria](#)

Máster de Marketing Digital

The Power MBA.

The Science of Well-Being

Yale University and offered through Coursera.

Introducción al Envejecimiento para Innovadores.

Centro Internacional sobre el envejecimiento.

Si no has encontrado lo que buscabas y lo prefieres,
cuéntanos para **confeccionar un taller a medida para ti.**



Agenda una cita online

Ejercicio físico

Grease the Groove

Movimiento diario

Objetivo de pasos

Descanso

Hábitos del sueño

Alimentación

Pautas saludables

Estrés mental y físico

Aplicar herramientas

OTRAS OPCIONES PARA DINAMIZAR EL BIENESTAR EN TU EMPRESA



Empresas FIT

Descubre de manera subjetiva cuál es el estado de tu empresa.

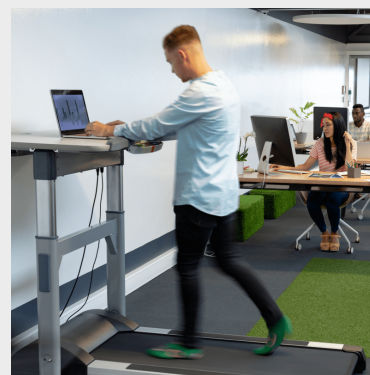
[Más información >>](#)



Conocimiento

Recibe consejos para reducir el dolor de espalda y el estrés.

[Más información >>](#)



Súmate al bienestar

Ideas para poner en marcha acciones de alto impacto.

[Más información >>](#)

info@gottraining.es

+34 651 384 566

