# CURSO TRABAJAR Y SER FELIZ ONLINE

**DURACIÓN:** 5 Horas

**Modalidad:** Online Teleformación

### Público

Profesionales que quieran mejorar sus habilidades en dirección compasiva dentro de las organizaciones, poniendo especial énfasis en mandos intermedios y directores.

### Objetivos

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Identificar su Ikigai.

## TEMARIO

**Unidad 1. Situación del directivo**

1. Una sociedad a la carrera
2. La falacia de las categorías
3. Humanización del puesto de trabajo
4. La sociedad de la dirección

**Unidad 2. El estrés**

1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
2. Estrés positivo y estrés negativo
3. Consecuencias de una vida laboral llega de estrés
4. Síndrome de burnout o quemado profesional
5. Sistemas de gestión de estrés

**Unidad 3. El Ikigai**

1. Felicidad basada en proyectos futuros
2. Trabajo u aprendizaje desde el miedo
3. Realización personal que no profesional
4. El ikigai
5. Legado personal y profesional