

Curso de Formación
On Line

Gestión del Estrés Laboral Post-Covid

Riesgos
Psico-Sociales
y Hábitos
Saludables

Inscripciones:

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059

5 FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL POST-COVID

2

QUE INCREMENTARÁN EL ESTRÉS Y LA CONFLICTIVIDAD LABORAL

ESTRÉS Y CONFLICTIVIDAD LABORAL

Miedo al Contagio y Nuevos Brotes

CARGA EMOCIONAL.

Las personas convivirán con esta eventualidad y su sistema de alerta estará pendiente tanto dentro como fuera de la empresa.

Consecuencias: permisos, individuales y para familiares, faltas por precaución.

Miedo a Perder el Trabajo

CARGA EMOCIONAL.

Las personas estarán muy pendientes de la situación económica de la empresa para adelantarse al riesgo de perder su empleo

Consecuencias: desatención, especulaciones, rumores internos, pérdidas de tiempo.

Exceso de Atención y Alerta a Errores

CARGA SENSORIAL.

Esmerar las medidas de precaución, trabajar con nuevos EPI's y protocolos de seguridad sobre-estimularán los sistemas de atención

Consecuencias: agotamiento, errores, reprocesos, interrupciones de procesos

Adaptación a Nuevos Protocolos

CARGA COGNITIVA

Cambios de políticas y procedimientos harán que las personas tengan que dedicarse a tareas nuevas, dejar otras, y solucionar nuevos problemas.

Consecuencias: cansancio, resistencia al cambio, conflictos internos, luchas de poder.

Diferencias en Comportamiento y Uso de Espacios

CARGA SOCIAL

Las personas mostrarán formas diferentes de usar espacios comunes, e interpretar normas. Algunas se sentirán amenazadas: otras frenadas.

Consecuencias: reproches, culpas, acusaciones, conflictos internos.

Consúltanos para conocer nuestros protocolos para prevenir y paliar sus efectos: info@optimacoaching.es

6 ACTUACIONES DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL POST-COVID

3

GRUPOS DE DEBATE Y EXPERIENCIAS

Para aliviar las preocupaciones a través de la verbalización. Las personas aprenden a aceptarse en sus diferentes maneras de procesar la crisis y aprender formas conjuntas.

GRUPOS DE RE-ACTIVACIÓN

Para reintegrar los colectivos que sufrieron los ERTES, junto con el personal que siguió trabajando. Previenen la conflictividad y discriminación, reconstruyendo equipos.

GRUPOS DE IDENTIDAD CORPORATIVA

Para reintegrar colectivos de ERTES con el personal que siguió trabajando. Tienen la misión de construir una nueva identidad corporativa con valores demostrados en la crisis.

CHARLAS DE SENSIBILIZACIÓN

Para sensibilizar sobre los efectos del estrés, normalizar situaciones enrarecidas, atribuyéndolas a la coyuntura, ofrecer pautas mentales, y comportamientos saludables.

SESIONES DE MINDFULNESS

Para funcionar como “estados interruptor” a lo largo de las jornadas laborales y servir de momentos para reducir el estrés y aliviar la tensión mental y física.

SESIONES INDIVIDUALES

Con todo el personal: los que se sienten afectados pueden trabajar sus creencias negativas y preocupaciones. A los que se sienten bien, se les guía en cómo ayudar a los demás.

Consúltanos para conocer nuestros protocolos en cada una de estas actuaciones: info@optimacoaching.es

OBJETIVO Y BENEFICIOS

1. En tan solo 4 semanas y 2 horas de video, manejarás los principios básicos del Mindfulness para gestionar mejor tu nivel de activación nerviosa y emocional.
2. Aprenderás 4 técnicas de Mindfulness basadas en la respiración, y ejercicios sencillos para regular tu estrés.
3. Con este curso aprenderás cómo llevar el trabajo desde casa con más tranquilidad y relajación, integrando pautas saludables. Lograrás mayor calidad de vida, mejorarás tu capacidad de concentración, y equilibrio emocional.

TEMARIO

- I. Trabajo 4.0, Teletrabajo, Estrés, y Hábitos Saludables.
- II. Ciclo Reactivo y Ciclo Regulatorio del Estrés.
- III. Pautas Mentales Saludables: la Suspensión de Juicios.
- IV. Regulación Emocional y Regulación del Estrés con Mindfulness.

Inicio Curso: 21 Septiembre 2020

+
REGALO de Módulo Extra sobre
**Organización Personal y
Gestión del Tiempo**

(solo para Inscripciones antes del 31/7)

INSCRIPCIONES:

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059



Roberto Crobu

Psicólogo - Coach - Mindfulness Trainer

Psicólogo del Trabajo Certificado EUROPSY. Es coordinador y docente de la oferta formativa de Mindfulness del Centro de Estudios Económicos y Empresariales de la Universidad de Murcia. Su programa MBET se imparte desde el 2015 regularmente todos los años. Tras 6 ediciones del programa MBET, puso en marcha el Especialista Universitario en Mindfulness, junto con 3 ediciones seguidas de Mindfulness on line. En los últimos 5 años, más de 100 personas se han formado en Mindfulness con su metodología contrastada. Ha sido además colaborador del SEF_CARM para el proyecto Europeo Icaro Soft Skills, y colaborador del Ayuntamiento de Murcia, para la puesta en marcha de programas de entrenamiento on line con más de 120 usuarios que valoraron su metodología altamente satisfactoria.

25hs Lectivas (8 en Aula Virtual Streaming + 2 de Videos On Line + 15 de Práctica en el Trabajo). Metodología Learning By Doing. A los alumnos se les pedirá elegir como proyecto la "exportación a formato On Line" de un proceso o tarea de su trabajo habitual, para experimentar en vivo el modelo colaborativo a distancia. El curso integra: 2hs de material video. 8hs de videoconferencias en Streaming, en 4 sesiones de 2hs + 4 Infografías + 4 PDF teóricos + 1 Bibliografía + 4 Registros de Conductas y 1 Mini Coaching. Cada sesión de tutoría se dividirá en 2 partes: la primera con exposición de contenido; la segunda con seguimiento y Coaching. Posteriormente, posibilidad de contratar seguimiento de 5 sesiones de 1 hora en Aula Virtual Streaming.

Psicología del Trabajo In-Plant y On-Line Post-Covid

Para la activación de protocolos
de acompañamiento en la reincorporación de los ERTes
y la adaptación a la “Nueva Normalidad”

+ Información

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059

OBJETIVO Y BENEFICIOS

- ¿Temes que la vuelta al trabajo pueda generar miedo, angustia y preocupación entre las personas? ¿Te preocupa que el ambiente laboral se contamine con fricciones y conflictos por el nerviosismo?
- ¿Eres consciente del sobreesfuerzo que va a suponer el seguimiento de normas de distanciamiento social, y del consecuente estrés y consecuencias para la productividad?
- ¿Te estás preguntando que pasará en cuanto lleguen los primeros resfriados y la gente no quiera ir a trabajar?

Incorpora un Psicólogo/a del Trabajo para coordinar la vuelta y la reactivación, con estas acciones:

- I. Grupos para verbalizar y compartir experiencias, preocupaciones y miedos.
- II. Actividades grupales de integración, inclusión y prevención de la conflictividad y discriminación.
- III. Dinámicas de grupo para volver a hacer equipo entre los que se incorporan y lo que se quedaron.
- IV. Talleres formativos, informativos y de sensibilización.
- V. Sesiones de Mindfulness y regulación del estrés.
- VI. Talleres para la integración de pautas y conductas saludables.
- VII. Sesiones individuales y de seguimiento de pautas.

Tenemos un Equipo de Psicólogos para ti

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059



Roberto Crobu

Psicólogo - Coach - Mindfulness Trainer

Psicólogo del Trabajo Certificado EUROPSY. Es coordinador y docente de la oferta formativa de Mindfulness del Centro de Estudios Económicos y Empresariales de la Universidad de Murcia. Su programa MBET se imparte desde el 2015 regularmente todos los años. Tras 6 ediciones del programa MBET, puso en marcha el Especialista Universitario en Mindfulness, junto con 3 ediciones seguidas de Mindfulness on line. En los últimos 5 años, más de 100 personas se han formado en Mindfulness con su metodología contrastada. Ha sido además colaborador del SEF_CARM para el proyecto Europeo Icaro Soft Skills, y colaborador del Ayuntamiento de Murcia, para la puesta en marcha de programas de entrenamiento on line con más de 120 usuarios que valoraron su metodología altamente satisfactoria.

OPCIONES DE CONTRATACIÓN: MENSUAL - TRIMESTRAL – SEMESTRAL

1. **INDIVIDUAL** - 1 Sesión Semanal de 20' por persona. Todas las personas de la plantilla obligatoriamente. Máximo 30 consultas por semana.
2. **GRUPAL** - 1 Sesión Grupal Semanal de 60' por grupo de 6 personas. Todas las personas de la plantilla obligatoriamente. Máximo 25 grupos por semana.
3. **MIXTA** - 1 Sesión Grupal Semanal de 60' por grupo de 6 personas + 1 Sesión Quincenal Individual de 20' por persona. Máximo 10 grupos y 15 consultas por semana

MasterClass On Line

Estrés y Gestión del Clima Laboral Post-Covid

Del ERTE a la
Nueva Normalidad

+ Información:

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059



Roberto Crobu
Psicólogo - Coach - Mindfulness Trainer

MasterClass On Line

Tecnoestrés y Teletrabajo

Hábitos
Saludables
para el
Teletrabajo

+ Información:

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059

OTROS SERVICIOS Y CURSOS

Curso On Line

Liderazgo de Equipos a Distancia

**Cómo Gestionar Personas en Teletrabajo
con Solvencia y Alta Productividad**

Inscripciones: info@optimacoaching.es

+34 665 536 059



OBJETIVO Y BENEFICIOS

1. En tan solo 5 semanas y 1 hora de video por semana, conocerás las 5 estrategias para dirigir un Equipo a Distancia y dominarás las 3 técnicas para crear engagement y compromiso.
2. Mejorarás los cumplimientos de plazos, simplificarás las comunicaciones y reducirás errores y reprocesos.
3. Lograrás gestionar con eficacia y solvencia un ciclo completo de trabajo con tu equipo, dirigiéndolo 100% On Line hasta la entrega final y el cumplimiento del plazo previsto.

TEMARIO

- I. Estructura Organizacional para el Trabajo en Remoto.
- II. Disciplina y Productividad de Personas
- III. Modelo de Liderazgo para dirigir un Equipo a Distancia.
- IV. La Comunicación en Remoto: Cambio de Códigos y Sintaxis.
- V. Gamificación de Relaciones, Suministro de Recompensas, Engagement y Compromiso.

Inicio Curso: **Lunes 15 de Junio**

+

REGALO de Módulo Extra sobre
Gestión de Conflictos On Line

(solo para Inscripciones antes del 30/5)

INSCRIPCIONES:

info@optimacoaching.es

+34 665 536 059



Roberto Crobu

Psicólogo - Coach - Mindfulness Trainer

Psicólogo del Trabajo. Coordina de manera remota y a un equipo deslocalizado desde el 2016. Su programa 100x100 Activación para el SEF_CARM, implicó una colaboración remota con en un equipo de 4 personas durante 4 años, cumpliendo todos los objetivos, y duplicándolos en el promedio absoluto. Ha dirigido a 9 equipos de 25 personas cada uno en modalidad semi-presencial, con proyectos que tenían objetivos cada 3 meses, cumpliéndolos todos y generando un alto engagement y compromiso. En la universidad de Murcia ha creado 3 cursos de formación on line siguiendo a más de 30 personas. Para el Ayuntamiento de Murcia, otros 4 programas de entrenamiento on line con más de 120 usuarios que valoraron altamente satisfactorio el seguimiento que se les hacía a distancia.

25hs Lectivas (10 en Aula Virtual Streaming + 5 de Videos On Line + 10 de Práctica en el Trabajo). Metodología Learning By Doing. A los alumnos se les pedirá elegir como proyecto la “exportación a formato On Line” de un proceso o tarea de su trabajo habitual, para experimentar en vivo el modelo colaborativo a distancia. El curso integra: 5hs de material video. 10hs de videoconferencias en Streaming, en 5 sesiones de 2hs + 5 Infografías + 5 PDF teóricos + 1 Bibliografía + 5 Registros de Conductas y 1 Mini Coaching Automatizado. Cada sesión de tutoría se dividirá en 2 partes: la primera con exposición de contenido; la segunda con seguimiento sobre el proyecto de colaboración que une a los alumnos. Posteriormente, posibilidad de contratar seguimiento de 5 sesiones de 1 hora en Aula Virtual Streaming.