

Informe de transferencia 20161901 - Técnicas de control del estrés

1. He aplicado la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 2 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (50%)



2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 2 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (50%)



3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (25%)
- Bastante de acuerdo = 2 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 1 (25%)



4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo

- Nada de acuerdo = 1 (25%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 2 (50%)
- Totalmente de acuerdo = 1 (25%)



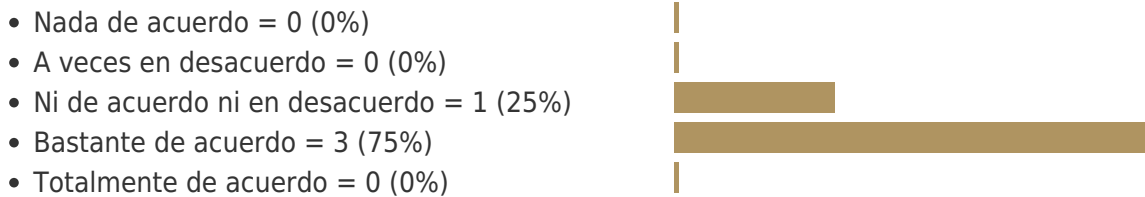
5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (25%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 1 (25%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (50%)

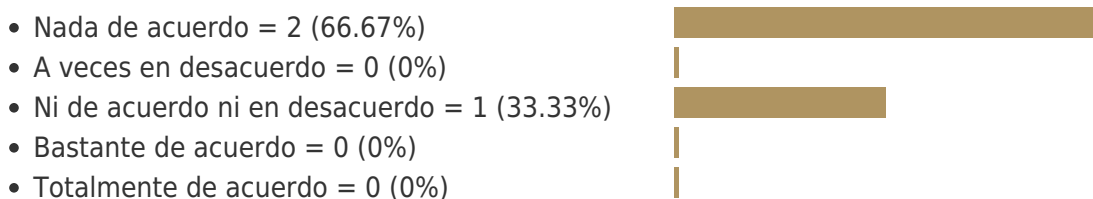


6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto

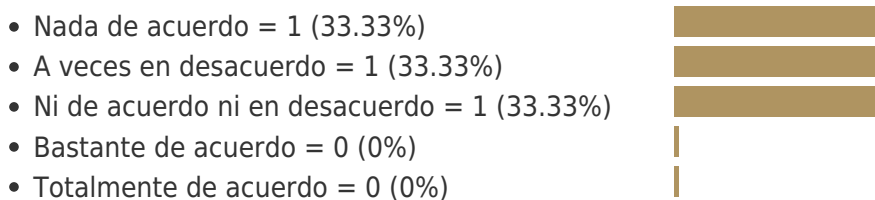
de trabajo



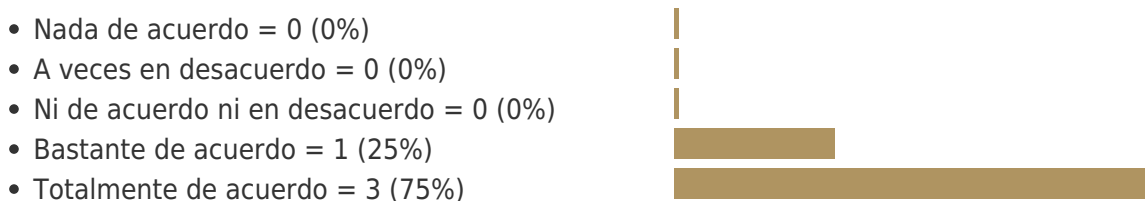
7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto



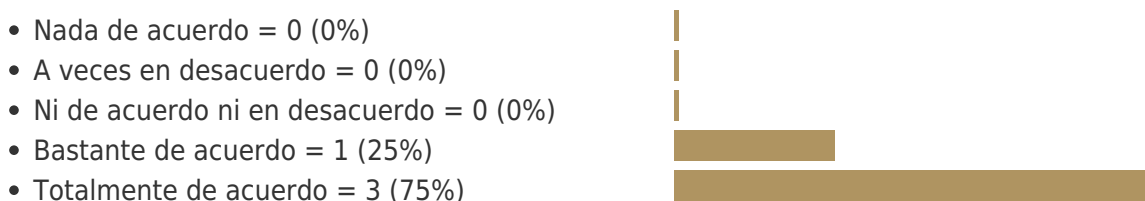
8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo



9. Soy consciente de que uno de los recursos útiles para reducir mi estrés en el trabajo es gestionar bien el tiempo del que dispongo y organizar mi lugar de trabajo.



10. En mi día a día laboral cada vez soy más capaz de vivir el momento presente, el aquí y el ahora, para ocuparme de las tareas en lugar de preocuparme por ellas.



11. Cuando me siento estresado identifico como es mi respiración y empiezo a modificarla para sentirme mejor.

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 0 (0%)
- Bastante de acuerdo = 1 (25%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (75%)



12. La técnica de relajación muscular progresiva me resulta de gran utilidad en los momentos de estrés laboral

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (50%)
- Bastante de acuerdo = 1 (25%)
- Totalmente de acuerdo = 1 (25%)



13. OBSERVACIONES (Añada cualquier comentario que considere oportuno respecto a la aplicabilidad de lo aprendido al puesto de trabajo)

- Que estoy deseando que venga otro curso de este tipo, y si es posible que sea por la mañana, o por lo menos que tenga clases por las mañanas, no entiendo la razón por la cual los cursos que van dirigidos a personas de categorial profesionales altas sean por las mañanas.
- Ha sido un curso muy bueno y aconsejó que se repita una nueva reducción.
- Tengo que repasar los Conocimientos Adquiridos para volverlos a aplicar de forma adecuada sobre todo la relajación muscular. El Curso me ha sido muy útil y la Formadora me ha ayudado mucho.