

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

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



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

- Nada de acuerdo = 2 (66.67%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 0 (0%)
- Totalmente de acuerdo = 0 (0%)



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

- Nada de acuerdo = 1 (33.33%)
- A veces en desacuerdo = 1 (33.33%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 1 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 0 (0%)
- Totalmente de acuerdo = 0 (0%)



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.

- 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%)



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.

- 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%)



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.