

Gestión del estrés y trabajo bajo presión

Programa formativo



Información

NÚMERO DE EDICIONES: 4.

DURACIÓN DE CADA EDICIÓN: 6 horas.

NÚMERO DE ALUMNADO: 20 personas máximo.

MODALIDAD DE IMPARTICIÓN: Presencial vía aula virtual.

FECHAS: 2 y 4 de mayo/ 29 de noviembre y 1 de diciembre de 2022.

TURNOS: 2 turnos cada curso (mañana y tarde).

HORARIOS: De 10:00 a 13:00 o de 16:00 a 19:00 horas.

El **objetivo principal** de este taller es saber identificar agentes psicosociales que actúan en el ámbito laboral, así como sus niveles de incidencia sobre la salud con el fin de prevenir y controlar situaciones estresantes mediante herramientas de intervención



Contenidos

1. QUÉ ES EL ESTRÉS. ASPECTOS PERSONALES Y PSICOSOCIALES
2. ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS
3. TÉCNICAS Y RECURSOS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS
4. BASES DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO: SITUACIÓN Y CONTEXTO
5. MÉTODOS Y HERRAMIENTAS PARA ORGANIZAR EL TRABAJO
6. ACTIVIDADES INDIVIDUALES Y/O DE GRUPO A LO LARGO DEL CURSO