

EXPEDIENT: PT20170029

ACCIÓ FORMATIVA: GESTIÓ DE L'ESTRÉS

Nº ACCIÓ: 8 DURADA: 20 h MODALITAT: PRESENCIAL

Objectius generals:

- Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrès.

Objectius específics :

- Identificar les diferents formes de respostes d'estrès.

- Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.

- Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

CONTINGUTS:

1. Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials
2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial
3. Estratègies de gestió de l'estrès
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès
5. Bases de l'organització del treball
6. Mètodes i eines per organitzar el treball