

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



Duración: 3 horas.

Dirigido a: Personal de cualquier área funcional de la empresa que por el tipo de tareas a desarrollar esté expuesta a condiciones que pueden generar situaciones de estrés, como personal de atención al público, personal sanitario y profesionales de la enseñanza.

Objetivos: Abordar el estrés desde una perspectiva práctica e interactiva, identificando el origen del conflicto, los tipos de estresores implicados, como nos afectan y

como afrontarlos. Para ello se utilizarán diversos tipos de técnicas de afrontamiento.

Prevención del Estrés Laboral.	
Duración:	3 horas.
Dirigido a:	Personal de cualquier área funcional de la empresa que por el tipo de tareas a desarrollar esté expuesta a condiciones que pueden generar situaciones de estrés, como personal de atención al público, personal sanitario y profesionales de la enseñanza.
Objetivos:	Abordar el estrés desde una perspectiva práctica e interactiva, identificando el origen del conflicto, los tipos de estresores implicados, como nos afectan y como afrontarlos. Para ello se utilizarán diversos tipos de técnicas de afrontamiento.
Temario:	<p>1. Conceptos básicos.</p> <p>1.1. Definición de estrés. 1.2. El estrés laboral. 1.3. Puestos de trabajo más expuestos.</p> <p>2. Factores de riesgo.</p> <p>2.1. Definición de estresor y factor de riesgo. 2.2. Factores organizativos. 2.3. Factores personales.</p> <p>3. Fundamentos de fisiología.</p> <p>3.1. Mecanismos neurofisiológicos del estrés. 3.2. Proceso de apreciación. 3.3. Síndrome general de adaptación. 3.4. Consecuencias del estrés.</p> <p>4. Medidas preventivas.</p> <p>4.1. Medidas preventivas organizativas. 4.2. Medidas preventivas personales.</p> <p>5. Prácticas preventivas.</p> <p>5.1. Práctica física. 5.2. Práctica cognitiva. 5.3. Práctica comportamental.</p>

NOTA: Al ser un curso Online, todos/as los/as trabajadores/as que sean propuestos/as para la realización del mismo deben tener acceso, durante su jornada laboral, a un equipo informático que disponga de los requisitos necesarios para poder realizar todo el curso.