

**AF | 20241**

**Formato:** Programado | A medida

# Fatiga mental

## DIRIGIDO A

Todo el personal de una organización que necesita manejar y frenar la sobrecarga mental que se deriva del desarrollo de su actividad laboral.

## OBJETIVOS

- Desarrollar las herramientas necesarias para trabajar desde el conocimiento y desde el compromiso.

## CONTENIDOS

### PREVENCIÓN Y CARGA DE TRABAJO

- Prevención y riesgos psicosociales.
- Fatiga mental. Causas y tipos.
- Distribución y control de tareas.
- Trabajo a turnos.
- Sobrecarga de trabajo. Las consecuencias negativas para la persona y la organización.
- Métodos de prevención, evaluación y control.

### ESTRÉS. MOTIVACIÓN Y COMPROMISO

- Relación entre la motivación y el rendimiento profesional.
- Actitud proactiva y reactiva, ante el estrés.
- Autoconocimiento, autorregulación y automotivación.
- Clima laboral y productividad.
- Espacios de trabajo.
- Factores que perturban la estabilidad en el trabajo.
- Estrés Positivo.

### FATIGA MENTAL. PROCESOS Y HERRAMIENTAS DE IDENTIFICACIÓN Y CONTROL



### Duración

6 horas



### Modalidad

Presencial