

AF/145

## CORONAVIRUS: GESTION EMOCIONAL FRENTE AL COVID-19

**DURACIÓN:** 2 horas

**MODALIDAD:** Aula virtual (videoconferencia)

**Requisitos Técnicos:** Acceder preferentemente desde un PC, conexión a internet, audio (recomendable cascos) y aplicación Adobe Connect descargada (gratuita)

### DIRIGIDO A

Todos los trabajadores

### OBJETIVOS

- Proporcionar los conocimientos básicos sobre el nuevo coronavirus
- Facilitar a los trabajadores información y formación sobre las medidas generales y específicas de prevención a tomar en los puestos de trabajo
- Facilitar a los trabajadores información general sobre la prevención del coronavirus

### CONTENIDOS

- ¿Qué es el Coronavirus?
- Vías de transmisión
- Síntomas
- Periodo de incubación
- Clasificación biológica
- Gestión emocional frente al Covid
- Enfrentarse a una nueva situación
- Teletrabajo
- Kit de primeros auxilios psicológicos
- Resiliencia en tiempo de coronavirus
- Inteligencia emocional. Gestión de emociones básicas