

AF | 5067

GESTIÓN DEL ESTRÉS

DIRIGIDO A

Trabajadores en general.

OBJETIVOS

- Integrar la prevención de riesgos laborales en la actividad de la empresa.
- Propiciar la jerarquización y aplicación de medidas preventivas.
- Contribuir al desarrollo de la cultura de la prevención en las empresas.
- Motivar una formación progresiva que facilite y conciencie a empresas y trabajadores de las necesidades preventivas genéricas que concurren en la actividad laboral.

CONTENIDOS

- Causas del estrés relacionadas con las condiciones de trabajo. Estresores.
- Fases del estrés. Síndrome general de adaptación.
- Cómo reducir el nivel de estrés.
- Estrategias de gestión del estrés. Afrontar consecuencias fisiológicas, psicológicas, emocionales, conductuales
- Síndrome de burnout.
- Pensamiento y actitud positiva.



Duración

2 horas



Modalidad

Aula virtual
(videoconferencia)