

CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS



DATOS DEL CURSO

OBJETIVOS

- Los participantes serán capaces de asimilar las técnicas para poder identificar, gestionar, canalizar y prevenir el estrés que se origina en diferentes situaciones durante el desempeño de nuestro puesto de trabajo o vida personal.
- Conocer qué es el estrés, sus causas y sus efectos.
- Afrontar situaciones estresantes.
- Conocer, prevenir y facilitar medios para solucionar las consecuencias que el estrés produce tanto en nuestra salud como en las relaciones interpersonales.

DESTINATARIOS

- Trabajadores en general.
- Directivos y empresarios de PYMES.
- Responsables de Prevención de Riesgos Laborales de empresas en general.

PROGRAMA DEL CURSO / CONTENIDOS

- ¿Qué es el estrés? Tipología.
- Concepción biopsicosocial.
- Causas y efectos.
- Factores que potencian la aparición del estrés.
- Mediadores psicosociales del estrés.
- Estrategias de afrontamiento.
- Ejercicios y técnicas de relajación.

CARGA LECTIVA Y DURACIÓN

El curso tiene una carga lectiva de 30 horas.

METODOLOGÍA

Teleformación.