

SPAD155 / PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

DURACIÓN: 8 horas a realizar en un mes

MODALIDAD: A DISTANCIA

DIRIGIDO A

Trabajadores en general.

OBJETIVOS

Fomentar el aprendizaje de la identificación del estrés laboral, cómo prevenirlo y combatirlo.

CONTENIDOS

1. Introducción a la prevención de riesgos laborales
2. Introducción al problema del estrés en el ámbito laboral
3. Causas del estrés relacionadas con las condiciones de trabajo. Estresores.
5. Variables personales relacionadas con el estrés
6. Fases del estrés. Síndrome general de adaptación
7. Cómo reducir tu nivel de estrés
8. Prevención del estrés. Intervención sobre la organización
9. Síndrome de *burnout*