

SPMT123 / CURSO DE GESTIÓN DEL ESTRÉS

DURACIÓN: 4 horas

MODALIDAD: PRESENCIAL

FORMATO

- **PROGRAMADO:** en fechas y provincias determinadas. Ver programación.
- **A MEDIDA:** a solicitud de la empresa en horario e instalaciones que desee. Consúltenos.

DIRIGIDO A

Trabajadores en general.

OBJETIVOS

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

CONTENIDOS

1. Generalidades
2. Concepto: estrés, distrés y eutrés
3. Síndrome General de Adaptación. ¿Qué es?. Fases. Hormonas del estrés
4. Estresores
5. Consecuencias
6. Estrés Laboral
7. Estrategias de gestión del estrés. Afrontar consecuencias fisiológicas, psicológicas, emocionales, conductuales
8. Pensamiento y actitud positiva