
PROGRAMA “GESTIÓ DE L’ESTRÈS”

TIPUS CURS

Subvencionat

MODALITAT

Aula Virtual + 1 sessió presencial

DURADA

20 hores

OBJECTIUS

- Capacitar a l’alumne per identificar les diverses formes d’estrès.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Identificar les diferents formes de respostes d’estrès.
- Ensenyar tècniques de reducció de l’estrès.
- Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

CONTINGUTS

1. Què és l’estrès: Aspectes personals i psicosocials
2. L’estrès com a problema laboral i psicosocial
3. Estratègies de gestió de l’estrès
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l’estrès
5. Bases de l’organització del treball
6. Mètodes i eines per organitzar el treball