

DENOMINACIÓ: Gestió de l'estrès

MODALITAT: Presencial

DURADA: 20 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Capacitar a l'alumne per identificar i gestionar les diferents formes d'estrès.

Per aquest motiu, en finalitzar el curs, el participant ha de ser capaç de:

1. Identificar les diferents formes de respostes de l'estrès.
2. Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.
3. Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.
4. Capacitar a l'alumne per a una òptima gestió davant les situacions d'estrès i ansietat en relació amb la seva activitat diària.
5. Conèixer els riscos, efectes i implicacions negatives de l'estrès sobre la salut.
6. Prendre consciència de la incidència i importància de l'estrès en el desenvolupament professional (entorn laboral).
7. Conèixer les respostes fisiològiques de l'estrès i la seva implicació en l'estat anímic i físic.
8. Interpretar i controlar les respostes fisiològiques.
9. Conèixer les tècniques de respiració i la seva importància.
10. Augmentar el coneixement sobre la tensió muscular derivada de l'estrès.
11. Reconèixer els símptomes de la síndrome de Burn-out.
12. Establir la diferència entre els conceptes de mobbing i bossing.

CONTINGUTS:

UNITAT DIDÀCTICA 1. Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials

- 1.1. Concepte d'estrès
- 1.2. Factors generadors d'estrès en general
 - 1.2.1 Identificació dels indicadors
 - 1.2.2. Classificació dels generadors
- 1.3. Riscos psicosocials
 - 1.3.1. Demanda – Control – Recolzament social
 - 1.3.2. Riscos psicosocials en funció del gènere
- 1.4. Conseqüències de l'estrès
 - 1.4.1. Concepte d'ansietat
 - 1.4.2. Principals signes d'ansietat



UNITAT DIDÀCTICA 2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial

- 2.1. Factor estressant a nivell laboral
- 2.2. Característiques de l'entorn laboral
 - 2.2.1. L'ambient físic
 - 2.2.2. La tasca
 - 2.2.3. L'organització del treball
 - 2.2.4. La formació i la informació
- 2.3. Tipologies de persones
- 2.4. La càrrega del treballador
- 2.5. Síndrome del "Burn-out": Síndrome del cremat

UNITAT DIDÀCTICA 3. Estratègies de gestió de l'estrès

- 3.1. Pautes d'organització
- 3.2. Millora d'hàbits
- 3.3. Educació postural

UNITAT DIDÀCTICA 4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès

- 4.1 Actitud Psicològica
- 4.2 Tècniques d'afrontament a l'estrès
 - 4.2.1 Tècniques de relaxació
 - 4.2.2 Tècniques cognitiu-conductuals
 - 4.2.3 Tècniques dinàmiques i analítiques

UNITAT DIDÀCTICA 5. Bases de l'organització del treball

- 5.1. Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball)
- 5.2. Exercicis d'higiene laboral en el lloc de treball
- 5.3. La importància de l'actitud

UNITAT DIDÀCTICA 6. Mètodes i eines per organitzar el treball

