

PROGRAMES DE FORMACIÓ TRANSVERSAL CONSORCI 2021

# GESTIÓ DE L'ESTRÈS

**ÀREA: SEGURETAT I SALUT LABORAL**

**MODALITAT: PRESENCIAL**

**20H**

## OBJECTIUS

### Objectius generals:

- 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.