

DENOMINACIÓ: Estratègies personals per al control de l'estrès, burnout i altres cingles psicosocials

DURADA: 25 hores

OBJECTIUS:

- Presentar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial: Estrès, mobbing i les seves variants.
- Donar a conèixer les tècniques d'avaluació d'aquests riscos i les mesures preventives més adequades per evitar la seva aparició.

CONTINGUTS:

UNITAT DIDÀCTICA 1. CONCEPTES BÀSICS SOBRE L'ESTRÈS.

UNITAT DIDÀCTICA 2. CONCEPTES BÀSICS DE L'ANSIETAT. DIFERENCIACIÓ ESTRÈS-ANSIETAT.

UNITAT DIDÀCTICA 3. INCIDÈNCIA EN L'ENTORN LABORAL.

UNITAT DIDÀCTICA 4. ASPECTES FISIOLÒGICS DE L'ESTRÈS. LES ALERTES DE L'ESTRÈS

- 4.1. Temperatura.
- 4.2. Tensió muscular.
- 4.3. Sudoració.
- 4.4. Taxa cardíaca.
- 4.5. Respiració.

UNITAT DIDÀCTICA 5. EL CONTROL DE L'ESTRÈS EN LA JORNADA LABORAL.

- 5.1. Pautes d'organització.
- 5.2. Millora d'hàbits.
- 5.3. Educació postural.
- 5.4. Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball).
- 5.5. Entrenament en respiració.
- 5.6. Eines de millora de l'atenció i concentració.
- 5.7. Exercicis d'higiene laboral en el lloc de treball.

UNITAT DIDÀCTICA 6. QUE ES EL SÍNDROME BURNOUT.

- 6.1. Quins son els factors desencadenants de l Síndrome?
- 6.2. Com evoluciona una síndrome Burnout
- 6.3. Quins son els principals efectes.
- 6.4. Efectes en el treball
- 6.5. Efectes en l'activitat laboral
- 6.6. Com podem fer per prevenir-lo
- 6.7. Que podem fer d'avant l'existència de possible Burnout

7. ALTRES CINGLES PSICOSOCIALS.

