

## **NOM DEL CURS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS**

**DURADA:** 20 hores

### **OBJECTIUS:**

L'objectiu general del curs és:

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

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

1. Identificar les diferents formes de respostes d'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.

### **CONTINGUTS**

**Unitat didàctica 1. Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials**

**Unitat didàctica 2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial**

**Unitat didàctica 3. Estratègies de gestió de l'estrès**

**Unitat didàctica 4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès**

**Unitat didàctica 5. Bases de l'organització del treball**

**Unitat didàctica 6. Mètodes i eines per organitzar el treball**

