

DENOMINACIÓ: Estratègies de control de l'estrès, el burnout i els riscos psicosocials

DURADA: 20 hores

OBJECTIUS:

L'objectiu general del curs és:

Identificar les tècniques i les mesures preventives més adequades per evitar l'aparició dels riscos psicosocials.

Per aquesta raó al finalitzar el curs el participant ha de:

1. Identificar els símptomes que poden causar l'estrès i l'ansietat laboral
2. Analitzar les tècniques d'avaluació dels riscos de l'estrès i les mesures preventives més adequades per evitarne l'aparició
3. Analitzar les principals causes, factors determinants i conseqüències de la síndrome de Burnout.
4. Identificar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial

CONTINGUTS

MÒDUL 1: CONCEPTES D'ESTRÈS I ANSIETAT

UNITAT DIDÀCTICA 1. INTRODUCCIÓ A L'ESTRÈS I L'ANSIETAT

- 1.1. Conceptes bàsics sobre estrès.
- 1.2. Conceptes bàsics de l'ansietat.
- 1.3. Diferenciació estrès-ansietat.
- 1.4. Incidència a l'entorn laboral.
- 1.5. Aspectes fisiològics de l'estrès.

UNITAT DIDÀCTICA 2. IDENTIFICACIÓ D'ALERTES DE L'ESTRÈS

- 2.1. Temperatura.
- 2.2. Tensió muscular.
- 2.3. Sudoració.
- 2.4. Taxa cardíaca.
- 2.5. Respiració.



MÒDUL 2: L'ESTRÈS A LA FEINA

UNITAT DIDÀCTICA 3. ANÀLISI DEL CONTROL DE L'ESTRÈS A L'ÀMBIT LABORAL

- 3.1. Control de l'estrès a la jornada laboral
- 3.2. Pautes d'organització.
- 3.3. Millora d'hàbits.
- 3.4. Educació postural.
- 3.5. Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball).
- 3.6. Entrenament en respiració.
- 3.7. Eines de millora de l'atenció i la concentració.
- 3.8. Exercicis d'higiene laboral al lloc de treball.

MÒDUL 3: SÍNDROME BURNOUT

UNITAT DIDÀCTICA 4. ANÀLISI DEL SÍNDROME BURNOUT

- 4.1. Factors desencadenants de la Síndrome.
- 4.2. Evolució de la Síndrome Burnout.
- 4.3. Principals efectes.
- 4.4. Efectes a la feina.
- 4.5. Efectes a l'activitat laboral.
- 4.6. Prevenir la síndrome.
- 4.7. Actuació davant d'un possible Bournout.

MÒDUL 4: ALTRE RISCOS PSICOSOCIALS

UNITAT DIDÀCTICA 5 . INTRODUCCIÓ ALS RISCOS PSICOSOCIALS

- 5.1. Marc normatiu
- 5.2. Concepte de riscos psicosocials
- 5.3. Conseqüències

UNITAT DIDÀCTICA 6 . DESCRIPCIÓ DELS FACTORS DE RISC PSICOSOCIAL

- 6.1. Característiques de l'organització
- 6.2. Característiques del lloc
- 6.3. Organització del treball
- 6.4. Temps de treball
- 6.5. Característiques personals

UNITAT DIDÀCTICA 7 . ANÀLISI DE L'ASSETJAMENT LABORAL

- 7.1. Concepte d'assetjament laboral
- 7.2. Tipus d'assetjament (psicològic, sexual i per raó de sexe/gènere)
- 7.3. Causes, fases i perills
- 7.4. Conseqüències
- 7.5. Prevenció de l'assetjament
- 7.6. Intervenir sobre l'assetjament



UNITAT DIDÀCTICA 8. IDENTIFICACIÓ D'ALTRES RISCOS PSICOSOCIALS

- 8.1. L'addicció a la feina
- 8.2. El tecnoestrès

