

NOM DEL CURS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS

MODALITAT: Presencial

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

