

Prevención de riesgos psicosociales: Gestión del estrés y la ansiedad.

Los riesgos psicosociales son aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo. Unas condiciones psicosociales desfavorables están en el origen de la aparición tanto de determinadas conductas y actitudes inadecuadas en el desarrollo del trabajo como de determinadas consecuencias perjudiciales para la salud y para el bienestar del trabajador.

Dirigido a:

Todo tipo de trabajadores/-as.

Modalidad y Duración:

Este curso se realiza en modalidad presencial con una duración de 3 horas.

Impartido por técnicos en prevención de riesgos laborales especialistas en Psicología Aplicada.

Objetivos:

Mediante el presente curso se pretende que los asistentes aprendan a identificar los síntomas de ansiedad, a conocer cómo se instaura y mantiene la ansiedad y el estrés, y dotarles de estrategias de afrontamiento ante esas situaciones.

Contenidos:

- Conceptos y definiciones
- Instauración del estrés y la ansiedad
- Estrategias de afrontamiento
 - Estrategias preventivas:
 - A nivel fisiológico
 - A nivel cognitivo
 - A nivel conductual
 - Estrategias reactivas:
 - A nivel fisiológico
 - A nivel cognitivo
 - A nivel conductual

