CURSO: GESTIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL. (CÓD. 315)

5h - Online

DESCRIPCIÓN

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.
Objetivos del curso:

- Aportar estrategias de afrontamiento para la gestión positiva del estrés.
- Evitar problemas en carga de trabajo (cualitativa y/o cuantitativa) e inadecuado ritmo de trabajo, así como niveles de responsabilidad elevados.
- Mejorar el clima laboral, reducir el absentismo y aumentar la productividad y satisfacción en el entorno de trabajo, reduciendo el índice de accidentes y lesiones.

Este curso se imparte en modalidad online y está tutorizado por técnicos en prevención de riesgos laborales especialistas en psicosociología aplicada.

Duración: 5 horas.

Previs es un Servicio de Prevención Ajeno acreditado por la autoridad laboral para impartir formación preventiva.

CONTENIDOS

Tema 1: Contextualización del estrés como riesgo psicosocial.
Tema 2: Tipos de estrés.
Tema 3: Premisas.
Tema 4: Psicoeducación, conocer el estrés para combatirlo.
Tema 5: Los estresores.
Tema 6: Herramientas para el manejo cognitivo del estrés (I).
Tema 7: Herramientas para el manejo cognitivo del estrés (II).
Tema 8: Herramientas para el manejo físico del estrés.
Tema 9: Herramientas para el manejo conductual del estrés.
Tema 10: Desarrollo del Plan Individual.

DESTINATARIOS

Dirigido a todas las personas trabajadoras con independencia del sector de actividad al que pertenezcan.

CERTIFICADOS

Al finalizar el curso el alumno recibirá, en el caso de haber sido calificado como APTO, un diploma acreditativo de la formación realizada emitido por Previs.