CURSO: GESTIÓN EMOCIONAL PARA PROMOVER LA SALUD PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO. (CÓD. 317)

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.

La inteligencia emocional determina la forma en que nos relacionamos y entendemos el mundo. Tiene en cuenta las actitudes, los sentimientos y engloba habilidades como: el control de los impulsos, la autoconsciencia, la automotivación, la confianza, el entusiasmo o la empatía.

Mediante el presente curso se pretende que los asistentes puedan adquirir las habilidades para establecer relaciones positivas, y estimular el bienestar en la empresa, utilizando técnicas de control e inteligencia emocional.

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

Unidad 1. Inteligencia emocional.
Unidad 2. Modelos teóricos sobre las competencias emocionales.
Unidad 3. Emociones.
Unidad 4. El modelo ABC de Ellis: Un modelo del pensamiento humano.
Unidad 5. Emociones básicas.
Unidad 6. Las emociones en mi vida personal.
Unidad 7. Competencias intrapersonales.
Unidad 8. Bienestar emocional y Salud integral.
Unidad 9. Las emociones en mi vida profesional.
Unidad 10. Competencias interpersonales y habilidades sociales.

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.