

Programa

Código acción: FS2019-0067
Acción formativa / grupo: 74/1
Especialidad: Estrategias personales para el control del estrés, burnout y otros
cingleps psicosociales

Fecha de inicio:
Fecha final:
Duración: 25 horas
Modalidad: Presencial

Contenidos:

1. Conceptos básicos sobre el estrés.
2. Conceptos básicos de la ansiedad. Diferenciación estrés-ansiedad.
3. Incidencia en el entorno laboral.
4. Aspectos fisiológicos del estrés. Las alertas del estrés
 - 4.1. Temperatura.
 - 4.2. Tensión muscular.
 - 4.3. Sudoración.
 - 4.4. Tasa cardíaca.
 - 4.5. Respiración.
5. El control del estrés en la jornada laboral.
 - 5.1. Pautas de organización.
 - 5.2. Mejora de hábitos.
 - 5.3. Educación postural.
 - 5.4. Utilización eficiente de los medios tecnológicos (herramientas de trabajo).
 - 5.5. Entrenamiento en respiración.
 - 5.6. Herramientas de mejora de la atención y concentración.
 - 5.7. Ejercicios de higiene laboral en el puesto de trabajo.
6. Que es el Síndrome Burnout.
 - 6.1. ¿Cuáles son los factores desencadenantes del Síndrome?
 - 6.2. Como evoluciona un síndrome Burnout
 - 6.3. ¿Cuáles son los principales efectos.
 - 6.4. Efectos en el trabajo
 - 6.5. Efectos en la actividad laboral
 - 6.6. Com podemos hacer para prevenirlo
 - 6.7. Que podemos hacer de adelante la existencia de posible Burnout
7. Otros Riscos Psicosociales.