



Prevenir Y Combatir El Estrés

Sku: 4234EC

Horas: 10

OBJETIVOS

Conocer en qué consiste el estrés y cuáles son las causas del mismo, en el ambiente de trabajo. Dominar y saber los fenómenos especiales que conlleva el estrés. Relacionar el estrés en el trabajo y la salud. Conocer y ser capaz de poner en práctica las diferentes estrategias para afrontar el estrés laboral. Conocimiento sobre los modelos de prevención del mismo en el ambiente laboral.

CONTENIDOS

1. Introducción. 2. El estrés laboral. Causas de estrés laboral. 3. Fenómenos especiales del estrés. Conciliación de la vida laboral y vida familiar. 4. El estrés en el trabajo y la salud. Enfermedades asociadas al estrés laboral. El estrés, la salud y la productividad. Programas de prevención del estrés. 5. Estrategias para afrontar el estrés laboral. 6. Modelo de prevención del estrés laboral.