

CURSO TEÓRICO PRÁCTICO DE ESTRÉS LABORAL (20 HORAS)



	ONLINE		
	Duración: 20 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 20 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: GENERAL PRL		
	Dirigido a: Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teórico-prácticos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral, con una formación académica acorde con las exigencias requeridas para realizar la acción formativa con aprovechamiento.		
	Objetivos: - Aprender los conceptos básicos en torno al estrés. - Ser capaz de detectar aquellas situaciones que provocan estrés y prevenirlas, así como aprender el manejo de determinadas técnicas que ayudarán a hacerle frente a dichas situaciones, una vez ya presentes. - Aprender a pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, aprender a relajarse ante determinadas situaciones estresantes, así como tomar las medidas de protección necesarias en cuanto se perciba una situación estresante en el entorno laboral.		
	Metodología: Metodología basada en la realización de la formación a través de una plataforma de teleformación o e-learning, permitiendo al alumn@ interactuar con el tutor/a, a través de tutorías personalizadas y otras herramientas como chat, foros, etc., desde un desarrollo planificado y sistematizado de la acción formativa, permitiendo al alumno realizar la formación desde cualquier lugar y a en todas las franjas horarias, evitando así desplazamientos pudiendo conciliar vida familiar y laboral. El contenido se basa en paquetes SCORM, vídeos, actividades, exámenes, etc.		
	Contenidos: 1. INTRODUCCIÓN ¿Qué es el estrés? Definición y enfoques Modelos Teóricos Respuestas del estrés Los estresores 2. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS		

3. EVALUACIÓN DEL ESTRÉS
4. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS
5. CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES
6. EL AUTORREGISTRO
7. PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS E IDEAS IRRACIONALES
8. DISCUSIÓN
9. AUTOINSTRUCCIONES
10. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
11. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN
12. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON
13. ENTRENAMIENTO AUTÓGENO
14. VISUALIZACIÓN
15. RELAJACIÓN PROFUNDA
16. MINDFULNESS
17. EVITACIÓN Y POSTURAS