






## GESTIÓN DEL ESTRÉS. FORMACIÓN TRANSVERSAL PARA LA INTEGRACIÓN DE LA PRL



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 4 H	<b>Horas presenciales:</b> 4 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Objetivos:</b> ¿ Integrar la prevención de riesgos laborales en la actividad de la empresa. ¿ Propiciar la jerarquización y aplicación de medidas preventivas. ¿ Contribuir al desarrollo de la cultura de la prevención en las empresas. ¿ Motivar una formación progresiva que facilite y conciencie a empresas y trabajadores de las necesidades preventivas genéricas que concurren en la actividad laboral.		
	<b>Contenidos:</b> ¿ Generalidades. ¿ Concepto: estrés, distrés y eutrés. ¿ Síndrome General de Adaptación. ¿Qué es? Fases. Hormonas del estrés. ¿ Estresores. ¿ Consecuencias. ¿ Estrés laboral. ¿ Estrategias de gestión del estrés. Afrontar consecuencias fisiológicas, psicológicas, emocionales, conductuales. ¿ Pensamiento y actitud positiva.		