

## COMO GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 2 H	<b>Horas presenciales:</b> 2 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Dirigido a:</b> - Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.		
	<b>Objetivos:</b> Adquirir los conocimientos necesarios y adecuados en materia de prevención de riesgos laborales y sensibilizar a los trabajadores en los riesgos y medidas de prevención a adoptar.		
	<b>Metodología:</b> Metodología activa y participativa, basada en la explicación y demostración de los contenidos utilizando los medios didácticos adecuados para la transmisión de del conocimiento fomentando la participación e implicación de los alumn@s a través de la realización de actividades, desarrollándose en un ambiente de buena comunicación entre alumno y formador		
	<b>Contenidos:</b> Que es el estrés. Tipos de estrés y cuando aparece. Hábitos Saludables: - Descanso - Nutrición - Tiempo Libre Fases de la respuesta ante el estrés: - Anticipación, que hacemos antes de las reacciones fisiológicas de estrés. Distorsiones cognitivas. - Vigilancia, respuestas que tenemos ante las situaciones de estrés. - Descarga, cómo descargar el exceso de tensión acumulada tras situaciones de estrés. Técnicas de relajación.		