







TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL



	ONLINE		
	Duración: 4 H	Horas presenciales: 0 H	Horas online: 4 H
	Familia: PROMOCIÓN DE LA SALUD Área: NO PRL		
	Dirigido a: Trabajadores interesados en la promoción de la salud, en general, y en el aprendizaje de técnicas que ayuden a afrontar el estrés.		
	Objetivos: Adquirir los conocimientos necesarios que permitan conocer los distintos procesos que se desarrollan de manera automática en nuestro organismo para enfrentarnos a nuevas situaciones, de tal forma que seamos capaces de identificarlos y gestionarlos y manejarlos a través distintas técnicas (cognitivas, fisiológicas y conductuales) y a través de hábitos de vida saludables		
	Contenidos: Técnicas cognitivas: Autorregistro: situación, pensamiento, emoción y conducta. Pensamientos automáticos y su discusión Entrenamiento de auto-instrucciones Entrenamiento en solución de problemas Técnicas fisiológicas: Técnicas de relajación Relajación progresiva de Jacobson Entrenamiento autógeno Relajación profunda Mindfulness Ejercicios combinando técnicas: Relajación fácil (5 minutos) Relajación intermedia (10 minutos) Relajación avanzada (20 minutos) Técnicas conductuales: Evitar la evitación Trucos Posturales Hábitos de vida saludables para manejar el estrés: Alimentación		

Sueño
Ejercicio Físico
Ocio
Relaciones Sociales