

# CURSO PRESENCIAL DE ESTRATEGIAS PERSONALES PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS, BURNOUT Y OTROS RIESGOS PSICOSOCIALES

Subvencionados para trabajadores y autónomos

25h



1. Conceptos básicos sobre el estrés.
2. Conceptos básicos de la ansiedad. Diferenciación estrés-ansiedad.
3. Incidencia en el entorno laboral.
4. Aspectos fisiológicos del estrés. Las alertas del estrés
  - 4.1. Temperatura.
  - 4.2. Tensión muscular.
  - 4.3. Sudoración.
  - 4.4. Tasa cardíaca.
  - 4.5. Respiración.
5. El control del estrés en la jornada laboral.
  - 5.1. Pautas de organización.
  - 5.2. Mejora de hábitos.
  - 5.3. Educación postural.
  - 5.4. Utilización eficiente de los medios tecnológicos (aperos de trabajo).
  - 5.5. Entrenamiento en respiración.
  - 5.6. Aperos de mejora de la atención y concentración.
  - 5.7. Ejercicios de higiene laboral en el puesto de trabajo.
6. Que se lo Síndrome Burnout.
  - 6.1. Qué sueño los factores desencadenantes de l Síndrome?
  - 6.2. Cómo evoluciona un síndrome Burnout
  - 6.3. Qué sueño los principales efectos.
  - 6.4. Efectos en el trabajo
  - 6.5. Efectos en la actividad laboral
  - 6.6.com podemos hacer para prevenirlo
  - 6.7. Que podemos hacer de adelante la existencia de posible Burnout
7. Otros Riscos Psicosociales.

100%  
Subvencionados



Generalitat de Catalunya  
**Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya**



  
**PENTALEARNING**

  
**PENTALEARNING**

C/Isabel de Villena, 30 - **Granollers**  
Tel. 93 159 99 54  
email: [info@pentalearning.com](mailto:info@pentalearning.com)