

El presente curso de Gestión del estrés laboral, tiene como objetivo principal el adquirir los conocimientos para identificar el estrés y los síntomas que lo caracterizan, así como ser capaz de aplicar las técnicas y herramientas para afrontar situaciones de dicha índole y conseguir la calma y eficacia laboral.

Así pues, con esta formación se pretende:

- Clasificar el estrés de diversas formas, llegando a una definición clara del mismo.
- Enumerar los indicadores y factores psicosociales relacionados con el estrés.
- Dotar al alumnado acerca de conocimientos básicos en relación al estrés en general y el laboral.
- Identificar los principales estresores laborales y trabajar en su eliminación.
- Practicar técnicas de relajación como principal actividad para eliminar el estrés laboral.
- Ser capaz de identificar los casos de estrés laboral y burnout.
- Aprender a gestionar el estrés desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales, enfocándose en el síndrome Burnout, el mobbing y el tecnoestrés.
- Conocer técnicas para anticiparse de forma positiva a las situaciones que puedan ocasionar estrés.
- Desarrollar estrategias de prevención, control y manejo del estrés laboral existente.
- Profundizar en la carga mental y descubrir sus consecuencias, factores que lo determinan y su evaluación en el puesto de trabajo.
- Descubrir el papel de la organización respecto a la gestión del estrés de sus empleados y empleadas.
- Conocer las teorías y modelos de organización laboral y su capacidad de producir estrés.

UNIDAD 1. EL ESTRÉS. ASPECTOS PERSONALES Y PSICOSOCIALES

UNIDAD 2. EL ESTRÉS LABORAL

UNIDAD 3. GESTIÓN DEL ESTRÉS

UNIDAD 4. LA CARGA MENTAL

UNIDAD 5. CARACTERÍSTICAS DE LA ORGANIZACIÓN: SITUACIÓN Y CONTEXTO

UNIDAD 6. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO