

# Gestión del estrés laboral

AF: 26321

HORAS: 60

## OBJETIVOS

"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. "

## CONTENIDOS

"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"