

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2024

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Prevención y gestión del estrés (on line) CÓDIGO: AFC-A-08	
Destinatarios	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
Objetivos	Conocer y comprender qué es el estrés y su sintomatología. Conocer y comprender el caso concreto de estrés laboral, las medidas preventivas para evitarlo, reducirlo o controlarlo; así como técnicas de afrontamiento y de desarrollo personal.
Contenido	<p>TEMA 1. Conceptos y características del estrés</p> <p>1.1 El estrés</p> <p>1.2 Tipos de estrés</p> <p>1.3 Tipos de estresores</p> <p>1.4 La percepción del estrés</p> <p>TEMA 2. Respuestas y sintomatología del estrés</p> <p>2.1. Fases del estrés</p> <p>2.2. Fases de respuesta al estrés</p> <p>2.3. Vigilancia del estrés: alarmas</p> <p>TEMA 3. Estrés laboral y factores psicosociales</p> <p>3.1. Causas y consecuencias</p> <p>3.2. Factores psicosociales en el trabajo</p> <p>3.3. La organización laboral</p> <p>TEMA 4. Técnicas para afrontar el estrés laboral</p> <p>4.1. Asertividad</p> <p>4.2. Aprender a delegar</p> <p>4.3. Gestión del tiempo</p> <p>TEMA 5. Medidas Preventivas del Estrés</p> <p>5.1. Prevención del estrés laboral</p> <p>5.2. Medidas preventivas conductuales</p> <p>5.3. Medidas preventivas cognitivas</p> <p>TEMA 6. Técnicas de desarrollo personal</p> <p>6.1. Hábitos saludables en el entorno laboral</p> <p>6.2. Habilidades sociales</p> <p>6.3. La resiliencia</p> <p>6.4. Inteligencia emocional,</p> <p>6.5. Técnicas de relajación</p>
Duración	6 h.
Ediciones	1
Calendario	del 2 al 20 de diciembre
Horario	ONLINE
Lugar	Plataforma online
Profesorado	SERVICIO DE PREVENCIÓN AJENO EUROCONTROL.
Certificado	Sí