Fitxer d'especialitats formatives

2017 Programes de Formació Transversal

Seguretat i salut laboral

Formació complementària

Seguretat i salut laboral

FC01FCOS12037 Estratègies personals per al control de l'estrès, burnout i altres cingles psicosocials

Grup AF: FCOS120 **Grup Ampliat:** 2016 **Hores:** 25 **Nivell:** Bàsic

Àrea Prioritària:

Objectius:

Objectius:

- Presentar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial: Estrès, mobbing i les seves variants.
- Donar a conèixer les tècniques d'avaluació d'aquests riscos i les mesures preventives més adequades per evitar la seva aparició.

Continguts:

1. Conceptes bàsics sobre l'estrès.

2. Conceptes bàsics de l'ansietat. Diferenciació estrès-ansietat.

3. Incidència en l'entorn laboral.

4. Aspectes fisiològics de l'estrès. Les alertes de l'estrès
4.1. Temperatura.
4.2. Tensió muscular.
4.3. Sudoració.
4.4. Taxa cardíaca.
4.5. Respiració.

5. El control de l'estrès en la jornada laboral.
5.1. Pautes d'organització.
5.2. Millora d'hàbits.
5.3. Educació postural.
5.4. Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball).
5.5. Entrenament en respiració.
5.6. Eines de millora de l'atenció i concentració.
5.7. Exercicis d'higiene laboral en el lloc de treball.

6. Que es el Sindrome Burnout.
6.1. Quins son els factors desencadenants de l Síndrome?
6.2. Com evoluciona una síndrome Burnout
6.3. Quins son els principals efectes.
6.4. Efectes en el treball
6.5. Efectes en l'activitat laboral
6.6.Com podem fer per prevenir-lo
6.7.Que podem fer d'avant l'existència de possible Burnout

7. Altres Cingles Psicosocials.

Referència Normativa: