

## Catàleg d'accions formatives

### 2018 Programes de Formació Transversal

ÀMBIT SECTORIAL : Seguretat i salut laboral

FAMÍLIA PROFESSIONAL : Serveis socioculturals i a la comunitat

ÀREA PROFESSIONAL : Formació i educació

NOM DE L'ACCIÓ: **Gestió de l'estrès**

Grup AF: SSCE170

Grup Ampliat: 2016

Hores: 20

Nivell: Bàsic

Novetat 2018:

#### Objectius:

Objectius generals:

- Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrès.

Objectius específics :

- Identificar les diferents formes de respostes destrès.
- Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.
- Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

#### Continguts:

1. Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials
2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial
3. Estratègies de gestió de l'estrès
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès
5. Bases de l'organització del treball
6. Mètodes i eines per organitzar el treball

#### Observacions:

