

# Catàleg d'accions formatives

## 2020 Programes de Formació Transversal

### ÀMBIT

Seguretat i salut laboral

### FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i medi ambient

### ÀREA PROFESSIONAL

Seguretat i prevenció

GRUPAF	GRUP AMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
FCOS120	2016	25	SEA	SEAD	FC01_FCOS120_2016

### NOM DE L'ACCIÓ

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

### 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 Síndrome 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.