

Programa

Codi acció: FS2022-0805
Acció formativa/grup: 131/11
Especialitat: Gestió de l'estrès

Data inici:
Data final:
Durada: 20 hores
Modalitat: Presencial

Continguts: 312

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