

DHP 08

Herramientas de prevención y gestión del estrés

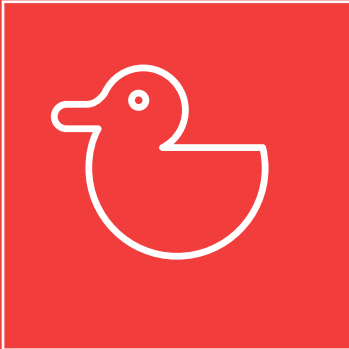
affor

Prevención
Psicosocial



DHP 08

Herramientas de prevención y gestión del estrés



El ritmo de vida y de trabajo actual, así como las cambiantes demandas del mercado laboral, hacen que el estrés se haya convertido en uno de los factores de riesgo psicosocial de mayor presencia en las empresas. Las respuestas de estrés pueden ser fuente de mayor productividad y concentración a niveles adecuados, pero se convierten en generadoras de malestar, bloqueo y síntomas

físicos negativos cuando son más intensas o más frecuentes de lo saludable.

El objetivo de este curso es dotar de herramientas al alumno/a para un manejo adecuado de sus respuestas de estrés, así como aportar a la empresa recursos que le permitan eliminar y/o minimizar aquellos elementos generadores de estrés en sus trabajadores.

Dirigido a

personas con responsabilidades de dirección en una organización, y que se sientan sometidas a fuentes laborales de estrés, así como a aquellos responsables de intervenir e implantar medidas preventivas dentro de la empresa.

Contenidos

- CONCEPTO DE ESTRÉS
- MANEJO INDIVIDUAL DEL ESTRÉS A NIVEL FÍSICO, COGNITIVO Y COMPORTAMENTAL
- MEDIDAS PREVENTIVAS DE ESTRÉS A NIVEL ORGANIZACIONAL
- SINDROME DE BORNOUT

Este curso puede ayudar a su organización a reducir la exposición a los siguientes factores de riesgo psicosocial:

- Problemas en carga de trabajo (cualitativa y/o cuantitativa).
- Inadecuado ritmo de trabajo.
- Excesivas o escasas variabilidad de tareas.
- Niveles de responsabilidad elevados.