



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA



Co financiamento de:



CURSO DE COÑECEMENTO E XESTIÓN DO ESTRÉS

Obxectivos do curso:

O estrés é un dos problemas de actualidade do século XXI. Segundo a Asociación Española de Tensión e Ansiedade, o 42% dos españois senten tensos con moita frecuencia (2017). E pesar diso, tamén é frecuente a sensación de non ter ferramentas e estratexias para lidar con el. As presións, as novas tecnoloxías, as multitarea convertéronse nun estilo de vida onde aprender a parar é un obxectivo fundamental para o benestar persoal. O curso contén un conxunto de técnicas de control da activación, de xestión emocional e cognitiva co obxectivo de ter ferramentas para poder vivir mellor nun mundo onde a tensión pasou a formar parte de todas as áreas da vida.

O obxectivo principal do curso é xestionar de forma eficaz nosas emocións e aprender a controlar o desgaste físico- emocional que pode comportar o noso traballo, optimizando as posibilidades das persoas ou grupos, promovendo cambios conductuales e emocionais, que facilite o logro de metas, no persoal e laboral.

Planificación temporal: 18/10/19 A 25/10/19

Horario: venres, de 16:00 a 21:00 h, e sábados de 9:00 a 14:00 horas.

OUTUBRO						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
MOD I e II						
MOD III						
MOD IV						

Municipio de impartición: Lugo



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA



Co financiamento de:



Programa formativo:

- I. **Factores psicosociais: que son e que riscos poden producir**

- II. **Tensión: un risco psicosocial no ámbito laboral**
 - A tensión que é e como nos afecta
 - Tensión positiva e tensión negativa
 - Consecuencias da tensión

- III. **Fontes de Tensións**
 - Factores relacionados co traballo
 - Factores alleos ao traballo
 - Características persoais

- IV. **Técnicas de prevención e control de tensións**
 - Técnicas Cognitivas
 - Técnicas de relaxación e técnicas de respiración, a súa influencia no sistema nervioso central e a súa relación cos distintos estados emocionais.
 - Mindfulness aplicado á contorna laboral

Número de horas: 15

Perfil do docente: Psicóloga e Técnico Superior de Prevención de Riscos Laborais.