



## 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: 14/09/19 A 28/09/19**

SEPTEMBRO						
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						
MOD I e II						
MOD III						
MOD IV						

**Horario:** sábados de 9:00 a 14:00 horas.

**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 Laboral e Técnico Superior de Prevención de Riscos Laborais.