

Estrés Laboral no Sector do Comercio: Riscos, Danos para a Saúde e Medidas Preventivas (10 horas)



Tutorización

Apoio e asesoramento
continuo



Modalidade Aula Virtual

Persoal especializado
na materia



Diploma

Certificado que acredita o
correcto aproveitamento do curso

Coa financiación da:



XUNTA
DE GALICIA

Prevención de riscos laborais. Matrícula aberta!



Estrés Laboral no Sector do Comercio: Riscos, Danos para a Saúde e Medidas Preventivas (10 horas)

Curso gratuíto para persoas traballadoras e autónomas do sector comercio de Galicia, e persoas desempregadas de Galicia.

A **Federación Galega de Comercio (FGC)**, en colaboración coa **Xunta de Galicia**, pon en marcha tres cursos de sensibilización en Prevención de Riscos Laborais dirixidos a persoas traballadoras e autónomas do sector comercio de Galicia, e persoas desempregadas de Galicia.

O obxectivo deste proxecto é levar a cabo accións de formación, sensibilización, asesoramento e fomento da prevención de riscos laborais en Galicia.

Obxectivos principais do curso

- Identificar os principais tipos de estrés ós que están sometidos os traballadores e traballadoras do comercio galego: eustrés, tecnoestrés, ocupacional, post-traumático, etc.
- Localizar os factores desencadeantes para limitar a súa aparición.

Contidos

Que aprenderás connosco?

1 MÓDULO 1. ESTRÉS NO LUGAR DE TRABALLO

- Estrés e as súas definicións
- Indicadores de estrés

2 MÓDULO 2. BURNOUT, SÍNDROME DE "ESTAR QUEIMADO"

3 MÓDULO 3. TÉCNICAS QUE AXUDAN A REDUCIR O ESTRÉS

- Estratexias de afrontamento
- Plan persoal para desestresarse



Coa financiación da:



- O proxecto PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS está impulsado pola Federación Galega de Comercio (FGC) e financiado pola Xunta de Galicia.
- Cursos con prazas limitadas.
- É necesario dispoñer de computador e de conexión a internet fluída para a realización destes cursos.