

Prevención burnout o estrés laboral

60 horas de duración



Formación con expertos en la materia

Tendrás a tu disposición un tutor que resolverá todas tus dudas



Modalidad Online

Los mejores contenidos y herramientas para aprender a distancia, donde y cuando quieras



Diploma

Una vez finalizado el curso con éxito, obtendrás tu Certificado de Aprovechamiento

Formación 100%
subvencionada por:

Curso de Prevención burnout o estrés laboral

¡Fórmate y avanza en tu carrera profesional!



Curso 100% subvencionado

La **Asociación Empresarial para la Discapacidad (AEDIS)** pone en marcha un plan de formación gratuita dirigida prioritariamente a personas que en razón de su actividad están relacionadas con los procesos de negociación colectiva y/o diálogo social, como:

- Participantes en las mesas de negociación.
- Otras personas relacionadas con el proceso de negociación colectiva y/o diálogo social: personal de dirección, recursos humanos, etc., que bien participan de forma directa o a través de su dirección dando apoyo, asistencia técnica sindical o empresarial.

Pueden optar a este plan formativo:

- Profesionales de las entidades asociadas a AEDIS.
- Profesionales de otras entidades vinculadas a nuestro sector de actividad: centros y servicios de atención a personas con discapacidad.

Esta formación está 100% subvencionada por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, por lo que no consume créditos de formación de las empresas y no supone coste alguno para los participantes.

Objetivo principal del curso

Identificar el síndrome de burnout o estrés laboral, analizar a qué responde, cómo se genera y qué lo mantiene, conocer los efectos emocionales, cognitivos y psicosociales, así como las técnicas para la protección y el manejo del estrés en el ámbito laboral.

Temario

¿Qué aprenderás con nosotros?

■ 1. ¿QUÉ ES EL BURNOUT?

■ 2. ESTRESORES

- 2.1. Personales
- 2.2. Organizacionales
- 2.3. Del tipo de tarea

■ 3. RESPUESTAS COGNITIVAS

■ 4. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS

■ 5. RESPUESTAS PSICOSOCIALES

■ 6. TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

- 6.1. Respiración
- 6.2. Relajación
- 6.3. Imaginación guiada

■ 7. ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- 7.1. Cuidado salud física
- 7.2. Cuidado salud psicológica
- 7.3. Cuidado salud emocional



¡Solicita aquí tu plaza!

www.cursosfemxa.es/aedis

Formación 100%
subvencionada por:

