



UNIÓN SINDICAL OBRERA  
MADRID

# Gestión del estrés en el entorno laboral

Presencial • 8 horas

Formación 100% subvencionada por:



Comunidad  
de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTADAL  
**SEPE**

# CARACTERÍSTICAS



## Objetivos del curso

- Identificar las situaciones más habituales de estrés en el entorno laboral.
- Aprender a detectar y manejar las distintas situaciones de estrés laboral y su inclusión en el convenio colectivo.



**Diploma**  
certificado de  
aprovechamiento



**Online**  
formación con  
expertos en la materia



UNIÓN SINDICAL OBRERA  
MADRID



# TEMARIO

¿Qué aprenderás con nosotros?

**1** CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL ESTRÉS

**2** GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

**3** TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL



UNIÓN SINDICAL OBRERA  
MADRID

**¡Solicita ya tu plaza  
y mejora como profesional!**

Formación 100% subvencionada por:



Comunidad  
de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA,  
HACIENDA Y EMPLEO



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTATAL  
**SEPE**