



Gestión del estrés en el entorno laboral

Online • 50 horas

Formación 100% subvencionada por:

CARACTERÍSTICAS



Dirigido prioritariamente a

La Unión Sindical Obrera, pone en marcha un plan de formación estatal gratuito dirigido prioritariamente a:

- Delegados y delegadas.



Diploma
certificado de
aprovechamiento



Online
formación con
expertos en la materia





TEMARIO

¿Qué aprenderás con nosotros?

1

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE EL ESTRÉS

- 1.1. El estrés y sus definiciones
- 1.2. Aspectos fisiológicos del estrés
- 1.3. Diferenciación estrés-ansiedad
- 1.4. Estrés como problema laboral
- 1.5. Agentes estresores
- 1.6. ¿Cómo afrontar el estrés?

2

GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN EFICAZ DEL TIEMPO

- 2.1. Pautas de organización personal
- 2.2. Planificar y administrar el tiempo de trabajo
- 2.3. Herramientas de gestión del tiempo y productividad

3

TÉCNICAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL

- 3.1. Técnicas de relajación y respiración
- 3.2. Técnicas de concentración y observación
- 3.3. Técnicas de imaginación y visualización
- 3.4. Importancia del estilo de vida saludable
- 3.5. Plan de acción para deshacer el estrés laboral

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



www.cursosfemxa.es/USO



nandujar@femxa.com

Formación 100% subvencionada por:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE