

AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

OTP

PREVENCIÓN
DE
RIESGOS
LABORALES



Modalidad Online

25 horas

206,25€

Edición abierta



Modalidad Presencial

18 horas

1350€

Grupos de 6-12 personas
Desplazamientos y dietas
no incluidos



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado

CONTENIDOS

Sesión 1. Conceptualización del estrés

- Unidad 1. ¿Qué es el estrés?
- Unidad 2. El proceso de estrés
- Unidad 3. Principales estresores laborales
- Unidad 4. Consecuencias del estrés
- Unidad 5. Prevención del estrés laboral

Sesión 2. Estrategias de afrontamiento

- Unidad 6. ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?
- Unidad 7. Estrategias cognitivas
- Unidad 8. Estrategias emocionales

Sesión 3. Técnicas de relajación

- Unidad 9. Técnicas de relajación fisiológica
- Unidad 10. Técnicas de respiración
- Unidad 11. Iniciación a la meditación



METODOLOGÍA

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones

Casos reales

MÁS INFORMACIÓN

 Ana López Ramos

 (+34) 647 278 040

 alopezramos@otp.es

 evaluacionpsicosocial.com

MATRÍCULA



 ESCANÉAME