

# AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

---

OTP

PREVENCIÓN  
DE  
RIESGOS  
LABORALES



Modalidad Online

2 horas

15€

---



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



## 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](http://evaluacionpsicosocial.com)