

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



PREVENCIÓN
DE
RIESGOS
LABORALES



Modalidad Online

6 horas
Precio: 49,5€/alum.
Edición abierta



Modalidad Presencial

6 horas
Precio: 85€/alum.
Grupo mínimo: 10 personas



Certificado acreditativo

Por un servicio de
prevención acreditado

CONTENIDOS

Módulo 1. Conceptualización del estrés

- Unidad 1. Definición y concepto de estrés 1
- Unidad 2. Definición y concepto de estrés 2

Módulo 2. Estrategias de afrontamiento

- Unidad 1. Estrategias de afrontamiento
- Unidad 2. Técnicas cognitivas 1
- Unidad 3. Técnicas cognitivas 2
- Unidad 4. Técnicas emocionales 1
- Unidad 5. Técnicas emocionales 2

Módulo 3. Técnicas de relajación

- Unidad 1. Técnicas de relajación - Técnicas fisiológicas
- Unidad 2. Relajación progresiva de Jacobson
- Unidad 3. Entrenamiento Autógeno de Schultz
- Unidad 4. Técnicas de relajación - Técnicas de respiración y mindfulness
- Unidad 5. Respiración diafragmática



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