



Curso ESTRÉS LABORAL

Objetivo DEL CURSO

Actualizar los conocimientos referentes a estrés laboral, a través de la revisión teórica de estrés en medio laboral, síndrome de burnout, mobbing, prevención y manejo de estrés laboral con la finalidad de que los participantes puedan afrontar situaciones de estrés en el ámbito laboral.

Contenido DEL CURSO



Conceptos generales: ¿Qué es el estrés?

- Concepto general de estrés.
- Proceso del estrés.
- La persona y el estrés.
- El estrés y la enfermedad.
- Manejo del estrés.
- Nuestros pensamientos y el estrés.



El estrés en el medio laboral

- El estrés laboral.
- Tipos de estrés.
- Estresores laborales.
- Consecuencias del estrés laboral.
- Medidas preventivas por parte de la organización.
- Medidas preventivas por parte del individuo.



El síndrome de burnout

- Síndrome de burnout.
- Diferencias entre estrés y burnout.
- Consecuencias asociadas al burnout.
- Intervención en el burnout.



Mobbing

- ¿Qué es el mobbing?
- Tipos de violencia.
- Tipos de mobbing.
- Fases del mobbing.
- Los sujetos del mobbing.
- Consecuencias del mobbing.
- Intervención en el mobbing.



Prevención y manejo del estrés laboral

- Medidas de prevención e intervención.
- Técnicas para la prevención del estrés.
- Intervención en situaciones de crisis.



SECRETARÍA TÉCNICA
DEL SISTEMA NACIONAL DE
CUALIFICACIONES PROFESIONALES