



OBJECTIUS

Conèixer què és l'estrès, les causes que l'originen i les conseqüències de l'estrès i les seves implicacions sobre la nostra salut

Aprendre a identificar les situacions que ens provoquen estrès

Autoavaluar les competències que ens ajuden a afrontar l'estrès

Focalitzar una visió realista a nivell personal, distingint entre estratègies i competències que hem de mantenir o desenvolupar i les que hem d'adquirir

Adquirir un major control sobre les nostres respostes, mitjançant tècniques i habilitats personals que ens ajudin a fer front a l'estrès

PROGRAMA

1. Definió d'estrès. Estrès positiu i estrès negatiu
2. Resposta del nostre organisme davant de l'estrès
3. Identificador d'estressos laborals i el seu impacte
4. Indicadors de símptomes d'estrès
5. Estratègies i recursos d'enfrontament de l'estrès
 - Estratègies personals d'afrontament de l'estrès
 - Estratègies cognitives
 - Estratègies emocionals
 - Estratègies físiques
6. Conclusions i propòsits: Pla de treball