

ATURA L'ESTRÈS! COM GESTIONAR L'ESTRÈS LABORAL



OBJECTIUS

Conèixer què és l'estrès, quins són els principals símptomes i com afecten en el nostre dia a dia laboral

Desenvolupar tècniques físiques, cognitives i conductuals de reducció de l'estrès

Crear nous hàbits de vida saludables per prevenir i/o reduir l'estrès laboral

PROGRAMA

1. Què és l'estrès i com ens afecta?
 - Definició d'estrès. Distrés i eustrés.
 - Símptomes físics, psíquics i conductuals
 - Percepció subjectiva de l'estrès
2. Principals estressors laborals i el seu impacte
3. Conseqüències de l'estrès en la nostra salut
4. Tècniques de gestió de l'estrès
 - Tècniques físiques
 - Tècniques cognitives
 - Tècniques conductuals
5. La dinàmica de grups per reduir l'estrès laboral
6. Consells per crear nous hàbits de vida saludables