

PROGRAMA FORMATIVO

GESTIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES Y AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS

Ref.ONSEU328897-2201

90 horas

Objetivos

Al finalizar el curso, el alumnado será capaz de identificar, analizar y evaluar los riesgos psicosociales presentes en el entorno laboral, comprendiendo la influencia de la carga mental, las patologías psicosociales, la autoestima y el estrés laboral, aplicando estrategias de prevención, autogestión del estrés y herramientas de afrontamiento, así como participando en programas de intervención psicosocial, con el fin de mejorar el bienestar personal, la salud laboral y la calidad de vida en el trabajo.

Contenidos

Unidad didáctica 1. Factores psicosociales

Unidad didáctica 2. La carga mental

Unidad didáctica 3. Patologías psicosociales

Unidad didáctica 4. La autoestima: conceptos clave para luchar contra el estrés

Unidad didáctica 5. El estrés laboral

Unidad didáctica 6. Prevención y manejo del estrés laboral

Unidad didáctica 7. Herramientas para afrontar el estrés

Unidad didáctica 8. Evaluación de los riesgos psicosociales

Unidad didáctica 9. Programas de intervención psicosocial