

## Programa de Formació Transversal

ÀMBIT	FAMÍLIA PROFESSIONAL
Seguretat i salut laboral	Serveis socioculturals i a la comunitat

### ÀREA PROFESSIONAL

Formació i educació

GRUPAF	GRUPAMPLIAT	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
SSCE170	2016	20	SSC	SSCE	FC01_SSCE170_2016

### NOM DE L'ACCIÓ

GESTIO DE L'ESTRÈS

### OBJECTIUS

Objectiu general:

- ✓ Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrès.

Objectius específics:

- ✓ Identificar les diferents formes de respostes d'estrès.
- ✓ Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.
- ✓ Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

### CONTINGUTS

1. Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials
2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial
3. Estratègies de gestió de l'estrès
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès
5. Bases de l'organització del treball
6. Mètodes i eines per organitzar el treball