

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2020

**FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA**

<p><b>Stop al estrés (online)</b> <b>CÓDIGO: AFPS-05</b></p>
--

<b>Destinatarios</b>	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
<b>Objetivos</b>	Facilitar los conocimientos y habilidades necesarias a los trabajadores para conocer las causas del estrés y sus consecuencias, así como los recursos disponibles para hacer frente a posibles situaciones estresoras. El objetivo final es reducir la incidencia del estrés laboral favoreciendo un entorno de trabajo más saludable.
<b>Contenido</b>	<p>TEMA 1. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?</p> <p>1.1. ¿Qué es el estrés?</p> <p>1.2. ¿Existe un estrés bueno y otro malo?</p> <p>1.3. Estrés agudo y estrés crónico</p> <p>1.4. Síntomas físicos, psíquicos y conductuales</p> <p>1.5. La percepción subjetiva del estrés</p> <p>TEMA 2. El estrés laboral y los factores psicosociales</p> <p>TEMA 3. Factores moduladores del estrés</p> <p>TEMA 4. Técnicas de afrontamiento al estrés</p> <p>4.1. Técnicas de relajación</p> <p>4.2. Técnicas de respiración</p> <p>4.3. Técnicas cognitivas</p> <p>4.4. Técnicas de gestión del tiempo</p> <p>4.5. Técnicas de mejora en habilidades sociales</p> <p>4.6. Hábitos de vida saludables</p> <p>4.7. Otros consejos a aplicar en el lugar de trabajo</p>
<b>Duración</b>	2 h.
<b>Nº asistentes</b>	POR DETERMINAR
<b>Nº ediciones</b>	1
<b>Calendario</b>	26 al 31 de marzo
<b>Horario</b>	ONLINE
<b>Lugar</b>	Plataforma online
<b>Profesorado</b>	SERVICIO DE PREVENCIÓN AJENO QUIRÓN PREVENCIÓN.
<b>Certificado</b>	Si