

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>	TEMA 1. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? 1.1. ¿Qué es el estrés? 1.2. ¿Existe un estrés bueno y otro malo? 1.3. Estrés agudo y estrés crónico 1.4. Síntomas físicos, psíquicos y conductuales 1.5. La percepción subjetiva del estrés TEMA 2. El estrés laboral y los factores psicosociales TEMA 3. Factores moduladores del estrés TEMA 4. Técnicas de afrontamiento al estrés 4.1. Técnicas de relajación 4.2. Técnicas de respiración 4.3. Técnicas cognitivas 4.4. Técnicas de gestión del tiempo 4.5. Técnicas de mejora en habilidades sociales 4.6. Hábitos de vida saludables 4.7. Otros consejos a aplicar en el lugar de trabajo
<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