

formació



Psicologia

LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS LABORAL - NOU!

Descripció

OBJECTIUS DEL CURS

Una de les afeccions més comunes avui dia en el món de l'empresa és l'estrès. L'estrès pot causar des de problemes d'ineficàcia, i d'addicció a la feina, fins situacions d'absentisme laboral. La persona que pateix estrès pot tenir afeccions de tipus físic (palpitacions, mals de cap, insomni, problemes digestius...), psicològic (ansietat, pèrdua de confiança en un mateix, indecisió, depressió, sensació d'estar atrapat...) i conductual (abús del tabac o l'alcohol, addicció a la feina, dificultat per iniciar o enllestir feines...). Les conseqüències poden ser nefastes, tant per al treballador com per al seu entorn o l'empresa. L'objectiu del curs és aportar als alumnes els recursos necessaris per tal d'afrontar amb eficàcia diverses situacions potencialment estressants.

DESTINATARIS

Es tracta d'un curs pensat per a directius, empresaris i treballadors amb risc de patir problemes d'estrès. També s'adreça a totes aquelles persones que estiguin interessades en aquesta temàtica i problemàtica, tan present en les organitzacions i el dia a dia d'algunes feines.

Programa

1. Què és l'estrès? quin és el seu origen i la seva funció
2. Quines conseqüències té l'estrès en el nostre organisme
3. Gestió del temps
4. Resolució de problemes
5. Habilitat socials
6. Tècniques cognitives: Interpretacions i autoexigència
7. Autocontrol
8. Alimentació i son

9. Tècniques de relaxació

10. Prevenció de l'estrès

Professorat

Claudia Escobedo Ferreres

Llicenciada en Psicologia i màster en Psicologia clínica i de la salut. És professora adjunta del departament de Psicologia de la Universitat Internacional de Catalunya.

Directora del centre de psicologia Activament on exerceix de terapeuta.

La seva trajectòria professional està molt vinculada al camp de l'orientació i la formació i disposa d'una àmplia experiència com a formadora de cursos, xerrades, tallers i seminaris de temes molt diversos, com habilitats socials i comunicatives, intel·ligència emocional, habilitats personals en l'entorn laboral i gestió de conflictes, entre d'altres.

Metodologia

Ensenyament personalitzat, possible gràcies a la limitació de places i als grups reduïts

Fàcil aprenentatge, mitjançant un mètode programat de contrastada efectivitat, i amb un màxim aprofitament de les hores lectives

Enfocament totalment pràctic

Ràpida assimilació en un temps mínim

Professorat amb àmplia experiència docent

Dates/horaris

Inici: 10 de març

Durada: 10 h

5 dimecres, de 19.30 a 21:30 h

Lloc

