

## Catàleg d'especialitats

### FAMÍLIA PROFESSIONAL

Seguretat i medi ambient

### ÀREA PROFESSIONAL

Seguretat i prevenció

GRUPAF	HORES	CODI FAMÍLIA	CODI ÀREA	IDENTIFICADOR
FCOS120	25	SEA	SEAD	FC01_FCOS120_2016

### NOM DE L'ACCIÓ

Estratègies personals per al control de l'estrès, burnout i altres cingles psicosocials

### OBJECTIUS

Objectius:- Presentar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial: Estrès, mobbing i les seves variants. - Donar a conèixer les tècniques d'avaluació d'aquests riscos i les mesures preventives més adequades per evitar la seva aparició.

### CONTINGUTS

1. Conceptes bàsics sobre l'estrès. 2. Conceptes bàsics de l'ansietat. Diferenciació estrès-ansietat.3. Incidència en l'entorn laboral. 4. Aspectes fisiològics de l'estrès. Les alertes de l'estrès4.1. Temperatura.4.2. Tensió muscular.4.3. Sudoració.4.4. Taxa cardíaca.4.5. Respiració.5. El control de l'estrès en la jornada laboral.5.1. Pautes d'organització.5.2. Millora d'hàbits.5.3. Educació postural.5.4. Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball).5.5. Entrenament en respiració.5.6. Eines de millora de l'atenció i concentració.5.7. Exercicis d'higiene laboral en el lloc de treball.6. Que es el Síndrome Burnout. 6.1. Quins son els factors desencadenants de l Síndrome?6.2. Com evoluciona una síndrome Burnout6.3. Quins son els principals efectes.6.4. Efectes en el treball6.5. Efectes en l'activitat laboral6.6.Com podem fer per prevenir-lo6.7.Que podem fer d'avant l'existència de possible Burnout7. Altres Cingles Psicosocials.