

Membre de:



CEPYME



CONFEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS
EMPRESARIALS DE BALEARS

www.caeb.es

Salud
Laboral

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

Palma, del 6 al 27 de febrero de 2009

CÓDIGO: 501744

OBJETIVO: Conocer los síntomas del estrés, ser capaces de constatarlos y poder tomar las medidas oportunas para minimizarlo e incluso eliminarlo

DIRIGIDO A: Cualquier persona interesada en la materia

REQUISITOS: Trabajadores en activo (número limitado de plazas para trabajadores de la administración pública y para trabajadores en situación de desempleo)

SELECCIÓN: Por riguroso orden de inscripción, confirmándose la plaza previamente

METODOLOGÍA: Práctica y participativa

PROGRAMA: Ver al dorso

PONENTE: Antonio Gutiérrez Rivas

DURACIÓN: 20 horas

FECHAS: Del 6 al 27 de febrero de 2009

HORARIO: Miércoles y viernes de 19.00 a 22.00 horas. Último día de 19.00 a 21.00 horas

Nº DE PLAZAS: 14

LUGAR DE REALIZACIÓN: BALEAR DE SERVICIOS EMPRESAS Y FORMACIÓN. C/ Aragón, 215, 1º. Palma

CUOTA DE INSCRIPCIÓN: Gratuito

DOCUMENTACIÓN A APORTAR:

- Trabajadores ocupados: Fichas de inscripción, junto con una fotocopia del D.N.I. y de la cabecera de la última nómina o del último recibo de autónomo o de la vida laboral actualizada
- Trabajadores en situación de desempleo: Fichas de inscripción, junto con una fotocopia del D.N.I., de la tarjeta de demanda de empleo y de la vida laboral actualizada

NOTA INFORMATIVA: Las personas seleccionadas deberán aportar documento acreditativo (fotocopia de la cabecera de la nómina, informe de vida laboral, tarjeta de demanda de empleo, etc...) de su situación el día de inicio del curso

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Caeb - Formació i Recursos Humans · Aragó, 215 - 2º · 07008 PALMA · Tel. 971 70 60 10 · Fax 971 47 83 93
form@caeb.es · <http://www.caeb.es>

Balear de Servicios, Empresas y Formación · Aragó, 215 - 1º · 07008 PALMA · Tel. 971 70 60 08
Fax 971 47 17 38 · form@bsef.es · <http://www.bsef.es>



Govern de les Illes Balears

Conselleria de Treball i Formació
Direcció General d'Ocupació i Formació



Unió Europea
Fons Social Europeu



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

MÓDULO I. CONCEPTOS Y DEFINICIONES ¿QUÉ ES?

- Estrés: tipos, causas. Factores desencadenantes
- Signos identificativos
- Salud y respuesta de estrés
- Rendimiento: personal y laboral
- Tensión psíquica, física y emocional
- Síndrome de quemarse
- Psicósomático
- Postura física y mental
- Estiramiento
- Sofrología
- Hábitos de vida
- Lenguaje corporal

MÓDULO II. MECANISMOS, ACCIÓN: ¿CÓMO ACTÚAN?, ¿CÓMO INFLUYEN?

- Fisiopatología. Disfunciones y patologías
- Relación músculo-órgano-mente
- Estado de salud y estrés
- Actitud postural
- Sofrología: cambios conductuales. Refuerzo de la personalidad
- Autoconocimiento: Autoestima, inteligencia emocional, adaptabilidad

MÓDULO III. PRÁCTICA ¿QUÉ HACER?

- Sofrología y relajación
- Sofrología y planificación
- Técnicas a nivel sofroliminal: autoestima, memoria, aptitudes y capacidades
- Estiramientos y movilidad
- Identificación de bloqueos
- Respiración y control de ansiedad
- Hábitos de vida: 20 pautas

MÓDULO IV. OBJETIVOS ¿PARA QUÉ?

- Conocimiento e identificación de factores de estrés
- Mayor consciencia
- Aumentar resistencia y rendimiento
- Prevenir enfermedades y bajas laborales
- Mejorar el autoconocimiento y las relaciones humanas
- Aprender autotratamientos
- Aumentar autosatisfacción, realización, autoestima y control
- Mejorar la salud y la calidad de vida