

DESENVOLUPAMENT MODULAR

MÒDUL DE FORMACIÓ 1: Conceptes d'Estrès i Ansietat

OBJECTIU

Identificar els símptomes que poden causar l'estrès i l'ansietat laboral

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 5 hores

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Introducció a l'estrès i l'ansietat
 - Conceptes bàsics sobre estrès.
 - Conceptes bàsics de l'ansietat.
 - Diferenciació estrès-ansietat.
 - Incidència a l'entorn laboral.
 - Aspectes fisiològics de l'estrès.
- Identificació d'Alertes de l'estrès
 - Temperatura.
 - Tensió muscular.
 - Sudoració.
 - Taxa cardíaca.
 - Respiració.

Habilitats de gestió, personals i socials

- Implicació per identificar els factors predisponents i les causes que porten l'estrès i l'ansietat a l'entorn laboral

MÒDUL DE FORMACIÓ 2: L'estrès a la feina

OBJECTIU

Analitzar les tècniques d'avaluació dels riscos de l'estrès i les mesures preventives més adequades per evitar-ne l'aparició

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 5 hores

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Anàlisi del control de l'estrès a l'àmbit laboral
 - Control de l'estrès a la jornada laboral.
 - Pautes d'organització.
 - Millora d'hàbits.
 - Educació postural.
 - Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball).
 - Entrenament en respiració.
 - Eines de millora de l'atenció i la concentració.
 - Exercicis d'higiene laboral al lloc de treball.

Habilitats de gestió, personals i socials

- Disposició per fer una gestió correcta de situacions estressants.

MÒDUL DE FORMACIÓ 3: Síndrome Burnout

OBJECTIU

Analitzar les principals causes, factors determinants i conseqüències de la síndrome de Burnout.

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 5 hores

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Anàlisi del Síndrome Burnout.
 - Factors desencadenants de la Síndrome
 - Evolució de la síndrome Burnout
 - Principals efectes.
 - Efectes a la feina
 - Efectes a l'activitat laboral
 - Prevenir la síndrome
 - Actuació davant d'un possible Burnout

Habilitats de gestió, personals i socials

- Autocrítica i autocontrol per reconèixer les característiques de l'estrès laboral, així com prevenir i intervenir sobre el burnout

MÒDUL DE FORMACIÓ 4: Altres Riscos Psicosocials

OBJECTIU

Identificar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial.

DURADA EN QUALSEVOL MODALITAT D'IMPARTICIÓ: 5 hores

Teleformació: Durada de les tutories presencials: 0 hores

RESULTATS D'APRENTATGE

Coneixements/ Capacitats cognitives i pràctiques

- Introducció als riscos psicosocials
 - Marc Normatiu
 - Concepte de riscos psicosocials
 - Conseqüències
- Descripció dels Factors de risc psicosocial
 - Característiques de l'organització
 - Característiques del lloc
 - Organització del treball
 - Temps de treball
 - Característiques personals
- Anàlisi de l'Assetjament Laboral
 - Concepte d'assetjament laboral
 - Tipus d'assetjament (psicològic, sexual i per raó de sexe/gènere)
 - Causes, fases i perfils
 - Conseqüències
 - Prevenció de l'assetjament
 - Va intervenir sobre l'assetjament
- Identificació d'altres riscos psicosocials
 - L'addicció a la feina
 - El tecnoestrès