



## Fitxer d'especialitats formatives 2017 Programes de Formació Transversal

Seguretat i salut laboral

Serveis socioculturals i a la comunitat

Formació i educació

**FC01SSCE17037** Gestió de l'estrès

**Grup AF:** SSCE170

**Grup Ampliat:** 2016

**Hores:** 20

**Nivell:** Bàsic

**Àrea Prioritària:** Estratègica (EST)

### Objectius:

Objectius generals:

- Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrès.

Objectius específics :

- Identificar les diferents formes de respostes destrès.
- Ensenyar tècniques de reducció de l'estrès.
- Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

### Continguts:

1. Què és l'estrès: Aspectes personals i psicosocials
2. L'estrès com a problema laboral i psicosocial
3. Estratègies de gestió de l'estrès
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès
5. Bases de l'organització del treball
6. Mètodes i eines per organitzar el treball

### Referència Normativa: