

SALUT LABORAL I MALALTIES PROFESSIONALS: GESTIÓ DE L'ESTRÈS
(15)

HORES : 30

CONTINGUTS :

1. Què és l'estrès?
 - 1.1. Concepte d'estrès
 - 1.2. Resposta d'estrès
2. Les causes de l'estrès
 - 2.1. Socials: Conflicte i ambigüitats de rol
 - 2.2. Laborals: Càrrega de treball, control sobre la tasca
3. La psicologia de l'estrès
 - 3.1. Canvis a nivell biològic i hormonal
4. Estrès i malaltia
 - 4.1. Alteracions físiques
 - 4.2. Alteracions a nivell fisiològic
 - 4.3. Alteracions de comportament
5. Estrès i Treball
 - 5.1. Conseqüència de l'estrès laboral
 - 5.2. Prevenció de l'estrès laboral
6. Plantar cara a l'estrès
 - 6.1. Tècniques fisiològiques i cognitives
7. Tècniques de relaxació
 - 7.1. Relaxació per respiració
 - 7.2. Relaxació per estiramientos musculars
 - 7.3. Relaxació per visualització