



esetec

ESCUELA SUPERIOR
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

Prevención burnout o estrés laboral



60 horas



Formación Online



Inicio: 07/09/2023



Fin: 04/10/2023



Gratuito

HORARIOS Y FECHAS

El curso gratuito de Prevención burnout o estrés laboral se impartirá en la modalidad online

OBJETIVOS

El curso de Prevención burnout o estrés laboral te permitirá identificar el síndrome de burnout o estrés laboral, analizar a qué responde, cómo se genera y qué lo mantiene, conocer los efectos emocionales, cognitivos y psicosociales así como las técnicas para la protección y el manejo del estrés en el ámbito laboral.

CONTENIDOS

1. ¿Qué es el burnout?

2. Estresores

Personales. Organizacionales. Del tipo de tarea.

3. Respuestas cognitivas.

4. Respuestas fisiológicas.

5. Respuestas psicosociales.

6. Técnicas para afrontar el estrés

Respiración. Relajación. Imaginación guiada.

7. Estrategias de autocuidado

Cuidado salud física. Cuidado salud psicológica. Cuidado salud emociona

Matricularme >