

PREVENCIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES: BIENESTAR PSICOEMOCIONAL

OBJETO Y CONTENIDO

- ❖ La finalidad de la jornada es abordar de forma práctica los diferentes factores implicados en el proceso de estrés como riesgo psicosocial, sensibilizando sobre la necesidad de atender y gestionar adecuadamente los recursos y habilidades que a nivel individual pueden aplicarse.
- ❖ Para ello, se abordarán las distintas formas de afrontamiento ante los problemas y aprender a identificar comportamientos adaptados a los requerimientos de la situación, son elementos indispensables en la gestión eficaz de las adversidades que se plantean a diario. De este modo, se plantean las distintas estrategias dirigidas a la adopción de hábitos psicoemocionales saludables.
- ❖ El objetivo final es conocer la importancia de la salud emocional y su impacto en el ámbito laboral, así como dotar a los asistentes de herramientas prácticas para su mejora y desarrollo.

DIRIGIDO A:

Se dirige principalmente a técnicos de prevención y directivos, como elementos clave en la gestión emocional de las organizaciones. Con ello se pretende no sólo aportar herramientas individuales para el manejo del estrés, sino fomentar hábitos saludables en los equipos de trabajo.

PROGRAMA

- ❖ Riesgos psicosociales: Marco actual.
- ❖ Estrés como riesgo psicosocial.
- ❖ Promoción de la salud en el ámbito laboral: Bienestar psicoemocional.
- ❖ Factores individuales y herramientas personales en la gestión del estrés.

DURACIÓN:

3h.