

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS
--

ENTIDAD PROMOTORA: **UNION GENERAL DE TRABAJADORES - MELILLA (UGT-FeSP)**

Acción formativa n.º	<b>07</b>	Denominación: <b>GESTION DEL ESTRÉS LABORAL (ONLINE)</b>			
Destinatarios: <b>Empleados de la Ciudad Autónoma de Melilla</b>					
N.º de ediciones	<b>1</b>	Participantes por edición	<b>15</b>	Total participantes	<b>15</b>
N.º horas por edición	<b>30</b>	Total horas	<b>30</b>		

**CALENDARIO: SEGUNDO SEMESTRE DE 2024**

**OBJETIVOS:**

- Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, psicológicos y en el comportamiento
- Reconocer las etapas del estrés y sus situaciones según su duración
- Identificar las reacciones al estrés, sus grados y los factores que intervienen en su aparición
- Detectar algunos factores del trabajo que provocan estrés a corto y largo plazo
- Adquirir medidas para el control de los estresores laborales
- Aprender algunas medidas de prevención personal
- Evaluar el estrés a través de cuestionarios

**CONTENIDOS:**

- **CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA?**
- **CAPÍTULO 2. EL ESTRÉS LABORAL Y LOS FACTORES PSICOSOCIALES**
- **CAPÍTULO 3. FACTORES MODULADORES DEL ESTRÉS**
- **CAPÍTULO 4. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**