

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS
--

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

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

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**