



www.araguaformacion.es

CURSO PRESENCIAL GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD

ARAGUA FORMACIÓN

ESPECIALISTAS EN FORMACIÓN Y CONSULTORÍA

Pº SALAMANCA Nº 87 BAJO 24010 LEON 987 03 08 72 // 607 71 32 90

araguaforma@gmail.com

www.araguaformacion.es

FORMACIÓN/TALLER: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD”

CONTENIDOS

- ▶ MODULO I: Riesgos Psicosociales en el Trabajo.
 - Factores de riesgo psicosocial.
 - Principales riesgos psicosociales.
- ▶ MODULO II: Inteligencia Emocional y PRL
 - Las Emociones.
 - Inteligencia Emocional.
 - Las habilidades de Inteligencia Emocional según Goleman.
 - Inteligencia Emocional aplicada a la PRL.



FORMACIÓN/TALLER: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD”

CONTENIDOS

- ▶ MODULO III: Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales
 - El estrés, la ansiedad y las habilidades sociales.
 - El estrés laboral
 - El burnout.
 - Prevención y manejo del estrés laboral.
 - La autoestima: conceptos claves para luchar contra el estrés.
 - Técnicas de autocontrol emocional.





www.araguaformacion.es

FORMACIÓN/TALLER: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD”

OBJETIVOS

- Utilizar la Inteligencia Emocional para prevenir los Riesgos Psicosociales en nuestro entorno laboral y como estrategia para la Salud Laboral.
- Analizar las emocionales y aprender cómo afectan las competencias emocionales a la organización.
- Dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés.
- Lograr una mayor sensibilización en la PRL derivados del estrés laboral y en la aplicación de técnicas para anticiparse y mejorarlo.



www.araguaformacion.es

FORMACIÓN/TALLER: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD”

METODOLOGIA

Este taller es semi-experiencial, los conocimientos teóricos están exclusivamente en apoyo a los ejercicios que cubren la gran parte del taller y que permite a los participantes la posibilidad de observar sus propios patrones de actuación y los resultados que estos tienen en su vida personal y profesional, cambiándolos “in situ”.

Es un taller orientado a resultados y a que el alumno desarrolle durante su participación competencias concretas que pueda poner en práctica de manera inmediata.

FORMACIÓN/TALLER: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD”

REFERENCIAS DOCENTE

La formación grupal será impartida por Nuria García Campos, Licenciada en Psicología Social y del Trabajo y especialista en Recursos Humanos. Formadora experta en atención al cliente externo e interno con más de 25 años de experiencia.



www.araguaformacion.es