



PROGRAMA DE CONTROL Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Programa:

Marco teórico, descripción del programa, objetivos del programa, instrumentos de evaluación, módulo psicoeducativo, desactivación fisiológica, técnicas cognitivas I (creencias irracionales y pensamientos negativos) técnicas cognitivas II (detención del pensamiento y reestructuración cognitiva), módulo de solución de problemas, técnicas de organización temporal, módulo de habilidades sociales y estilos de vida saludable.

El **objetivo general** del programa es informar y capacitar a los miembros del grupo de técnicas para el manejo del estrés y la resolución de problemas en el ámbito laboral.

Los **objetivos específicos** son:

- Informar sobre técnicas de desactivación fisiológica y la importancia de su utilización en la mejoría de los síntomas de estrés.
- Instruir en técnicas de manejo del tiempo, solución de problemas y reestructuración cognitiva.
- Entrenar en habilidades sociales con el fin de mejorar las relaciones en el entorno laboral.
- Entrenar en técnicas para la prevención de posibles episodios de estrés y/o ansiedad.
- Informar de la importancia de adquirir buenos hábitos de vida con el fin de mejorar el estado de salud tanto física como mental.

Para más información sobre el curso y costes del mismo, consultar con la organización. Enfocado a diversos grupos y equipos de trabajo (funcionariado, personal sanitario, etc)