

# EMPRESA SALUDABLE

## GESTIÓ DE L'ESTRÈS EN L'ENTORN LABORAL

El curs permet dotar als treballadors i a les treballadores d'eines necessàries per afrontar situacions d'estrès que afecten tant a l'àmbit professional com personal. Promoure un entorn de treball saludable fa que el i la professional augmenti de manera substancial els seus nivells de rendiment i productivitat.

### ADREÇAT A:

Professionals en actiu i personal amb responsabilitats en l'organització.



### OBJECTIUS:

- ▶ Conèixer què és l'estrès, les seves causes i efectes.
- ▶ Reconèixer els factors que intervenen en la percepció de l'estrès. Actituds, creences i pensaments.
- ▶ Aprendre a reconèixer els nostres propis senyals d'estrès.
- ▶ Aprendre tècniques per al maneig de l'estrès i la seva aplicació.



### PROGRAMA:

#### 1 Contingut teòric:

- ▶ L'estrès: causes i efectes.
- ▶ Factors que intervenen en la percepció de l'estrès: actituds, creences i pensaments.
- ▶ Senyals propis de l'estrès. Tècniques per manejar-lo i la seva aplicació.

#### 2 Contingut pràctic:

- ▶ Role-Playing.
- ▶ Qüestionari de nivell d'estrès.
- ▶ Anàlisi conductual.
- ▶ Respiració profunda.
- ▶ Relaxació de Jacobson.

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| <b>Modalitat:</b>           | Presencial           |
| <b>Durada:</b>              | 4 hores *            |
| <b>Equip necessari:</b>     | 1 tècnic 1 moderador |
| <b>Nombre d'assistents:</b> | 15-20 persones       |

\* Pla de formació a mida: La Fundació IReS treballa els continguts, el número de sessions i la durada adaptades a les necessitats de cada organització.

**Una formació amb retorn social:** La Fundació IReS destina els beneficis al suport integral a les persones i famílies en situació de vulnerabilitat.