Programa formativo Bienestar laboral: estrés y burnout

Duración

20 horas

Nivel:

Nivel 1

Dirigido a:

- Profesionales de cualquier ámbito que deseen mejorar su bienestar emocional en el entorno laboral, aprender a gestionar el estrés y la ansiedad, y prevenir riesgos psicosociales como el síndrome de burnout y el acoso laboral.

Requisitos:

- No se requieren conocimientos técnicos previos.
- Interés en mejorar el bienestar personal y la gestión emocional en el entorno laboral.
- Disposición para aplicar hábitos saludables y técnicas de manejo del estrés en el día a día.

Objetivo:

Desarrollar competencias para identificar, prevenir y gestionar el estrés, la ansiedad y los riesgos psicosociales en el entorno laboral, promoviendo hábitos saludables y mejorando el bienestar y el rendimiento profesional.

Contenidos:

1. Introducción al estrés y la ansiedad. Identificación de alertas del estrés
2. Control del estrés en el ámbito laboral
3. Síndrome Burnout
4. Riesgos psicosociales y acoso laboral

Clasificación: Interna