

Extracte del temari

UNITAT 1: INTRODUCCIÓ A LA PREVENCIÓ DE L'ESTRÈS PROFESSIONAL

- Presentació de l'acció formativa.
- Explicació dels materials didàctics lliurats, bibliografia específica i recursos complementaris.
- Què és la prevenció.
- La salut en el treball.

UNITAT 2: LA PLANIFICACIÓ DEL TREBALL

- Identificació dels obstacles en el treball.
- Identificació dels beneficis en la planificació del treball.

UNITAT 3: EL TEMPS I L'ENTORN LABORAL

- La vida diària i estructura del temps.
- La gestió del temps.
- Organització de l'entorn laboral.
- Conclusions i avaluació de l'acció formativa.

CONTINGUTS MÒDUL SEGURETAT I SALUT

- Factors estressants: la feina, la institució i els professionals.
- L'esgotament professional: definició, símptomes i repercussions.
- Símptomes associats a l'estrès.
- Efectes de l'estrès.
- Prevenció de l'esgotament professional.