

ESTRATÈGIES PERSONALS PER AL CONTROL DE L'ESTRÈS

CURS SUBVENCIONAT

Del 5 de juny al 12 de juliol
Dm. Dj.
de 9h a 11.30h

Aprèn a gestionar l'estrès i tornar
l'equilibri al teu cos i a la teva ment.

On?

Escola Efa
c/ Vallirana num. 69
Baixos 2 | Barcelona

Més info: www.escolaefa.cat
Inscripcions a: info@escolaefa.cat



ACELLEC
ASSOCIACIÓ CATALANA
D'EMPRESES DEL LLIBRE,
L'EDUCACIÓ I LA CULTURA



Generalitat de Catalunya
Consell per a la Formació Continua
de Catalunya



Departament d'Ensenyament
de Catalunya

fotografia: Laia Riera Comish

Curs subvencionat d'Estratègies personals per control de l'estrès



Barcelona

Dimarts, 05/06/2018 fins Dijous, 12/07/2018

(En línia)

El nostre entorn ens exposa a riscos laborals d'origen psicosocial: estrès, mobbing i les seves variants. Aquest curs et donarà recursos per avaluar aquests riscos i aprendràs mesures preventives per minimitzar el seu impacte al teu dia a dia.

Els objectius d'aquest curs són:

- Capacitar a l'alumne per a una òptima gestió davant les situacions d'estrès i ansietat en relació amb la seva activitat diària.
- Dotar d'eines i tècniques pràctiques de control d'estrès.
- Identificar i controlar els símptomes de l'estrès i l'ansietat.
- Conèixer els riscos, efectes i implicacions negatives de l'estrès sobre la salut.
- Prendre consciència de la incidència i importància de l'estrès en el desenvolupament professional (entorn laboral).
- Conèixer les respostes fisiològiques de l'estrès i la seva implicació en l'estat anímic i físic.
- Interpretació i control de les respostes fisiològiques.
- Conèixer les tècniques bàsiques de relaxació.
- Aprendre tècniques de respiració i la seva importància.
- Augmentar el coneixement sobre la tensió muscular derivada de l'estrès.
- Generalitzar l'aprenentatge de manera pràctica al dia a dia.
- Identificar diferents trastorns, derivats de l'estrès com (Burnout) etc...

Data:

Dimarts 05 juny

Hora:

09:00

Organitzador: Escola EFA

Correu electrònic de l'organitzador: info@escolaefa.cat

Enllaç: [Anar al web de l'esdeveniment](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/agenda/curs-subvencionat-destrategies-personals-control-de-lestres>