

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

SEAD308PO PREVENCIÓN BURNOUT O ESTRÉS LABORAL

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL BURNOUT?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRESORES

1. Personales
2. Organizacionales
3. Del tipo de tarea

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RESPUESTAS COGNITIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPUESTAS FISIOLÓGICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RESPUESTAS PSICOSOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

1. Respiración
2. Relajación
3. Imaginación guiada

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

1. Cuidado salud física
2. Cuidado salud psicológica
3. Cuidado salud emociona



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es