



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Curso en Gestión de Riesgos Psicosociales y Autogestión del Estrés

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

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

OBJETIVOS

En la actualidad, el estrés se ha convertido en un compañero más de viaje, puesto que el ritmo de vida de las personas se ha incrementado considerablemente. De hecho, se observa con gran frecuencia a nivel laboral, pero en la vida cotidiana existen situaciones en las que se produce estrés igualmente. Por este motivo, este curso en Gestión de Riesgos Psicosociales y Autogestión del Estrés te ofrece la oportunidad de identificar cuáles son los factores psicosociales más frecuentes, las patologías asociadas, cómo se genera el estrés y cómo poder afrontarlo de forma autogestionada. De la misma forma, este curso te ofrece la ocasión de aprender cómo poder evaluar los diferentes riesgos psicosociales y determinados programas de intervención psicosocial en los que participar.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FACTORES PSICOSOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA CARGA MENTAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PATOLOGÍAS PSICOSOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVE PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL



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