

CURSOS DE SEGURETAT I SALUT LABORAL

Gestió de l'estrés Tècniques de relaxació



**100% Subvencionat pel Consorci per a la
Formació Contínua de Catalunya**

Adreçats prioritàriament a treballadors ocupats,
també poden inscriure's en menor grau, els treballadors en situació d'atur

Taller Ginebró Cr. Jaume Campmajor 9, Cardedeu, Tel. 938444363 – 938412547

Comentaris generals de l'oferta formativa

Accions formatives incloses a l'itinerari:

Aquest itinerari inclou les següents accions formatives:

Denominació	Tipus	Hores
Gestió de l'estrés	Curs	20 hores
Tècniques de relaxació	Curs	20 hores
Total hores de l'itinerari		40 hores

Planificació de les accions formatives:

- Les accions formatives que componen el present itinerari estan programades de manera que aquelles persones que vulguin realitzar la totalitat de les accions formatives les puguin realitzar.
- Els possibles candidats es poden inscriure a totes les que vulguin d'aquest itinerari, **ja sigui únicament a una, o bé a les dues.**
- S'adjunta taula amb la planificació de les accions formatives:

Denominació	Inici	Final	Horari
Gestió de l'estrés	Febrer – 2017	Març – 2017	2 Tardes (Dmts-Dj)
Tècniques de relaxació	Març – 2017	Abril – 2017	2 Tardes (Dmts-Dj)

Programes i Continguts de les accions formatives:

Gestió de l'estrés

Durada:

- 20 hores.

Objectiu general:

- Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrés.

Objectius específics:

- Identificar les diferents formes de respostes d'estrés.
- Ensenyar tècniques de reducció de l'estrés.
- Utilitzar mètodes i eines per organitzar el treball i per una bona gestió del temps.

Continguts:

1. Què és l'estrés: aspectes personals i psicosocials.
2. L'estrés com a problema laboral i psicosocial.
3. Estratègies de gestió de l'estrés.
4. Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrés.
5. Bases de l'organització del treball.
6. Mètodes i eines per a organitzar el treball.

Tècniques de relaxament

Durada:

- 20 hores.

Objectius generals:

- Adquirir recursos per afrontar les tensions laborals i del dia a dia..
- Desenvolupar la capacitat de viure el moment present per potenciar la concentració i viure amb plenitud.
- Desenvolupar recursos per disminuir els nivells d'ansietat, tensió mental i depressió.

Continguts:

1. Introducció: la relaxació com a teràpia de base.
2. Diferents tècniques de relaxació.
3. Diferents tipus de massatges.

Calendari i horaris:

ITINERARI COMUNICACIÓ, INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL I LIDERATGE D'EQUIPS					
Denominació	Hores	Inici	Final	Dies	Horari
Gestió de l'estrés	20	16/02/2017	09/03/2017	dmts – dj	17.00 – 20.00h
Tècniques de relaxament	20	14/03/2017	04/04/2017	dmts – dj	17.00 – 20.00h

Localització i inscripcions:

Localització:

Totes les accions formatives es realitzaran a les instal·lacions del Taller Ginebró de Cardedeu.



Cr. Jaume Campmajor 9, Cardedeu.

Per a més informació: dinamics@ginebro.cat – 93 844 43 63 – 938412547.

També podeu consultar: www.santgervasifc.com – www.ginebro.cat – www.tallerginebro.cat

Inscripcions:

Inscripcions WEB: www.santgervasifc.com

Inscripcions TELÈFON: 93 844 43 63.