

PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: GESTIÓN DEL ESTRÉS

12617

Desarrollo del curso

- Fechas: 21 de Abril de 2015
- Horario: de 11:30 a 15:00 horas Duración: 3,5 horas
- Lugar: AULA N° 2 DEL C.A.S
- Docentes: MUTUA SOLIMAT

OBLIGATORIAMENTE para recibir certificado de asistencia de una actividad formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en SOFOS cumpliendo las plazos de matriculación.

Así mismo, quien sea admitido a una actividad formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

NOTA: Cuando la Actividad Formativa coincida total o parcialmente con la jornada laboral, la asistencia estará supeditada al Vº Bº **previo** del Responsable del Servicio/Unidad.

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=12617&edicion=1>

Inscripciones

- En SOFOS desde el 02/03/2015 hasta el 13/04/2015
- La relación de admitidos aparecerá el día 15/04/2015

Dirigido a

Licenciados sanitarios, Diplomados sanitarios, Personal de gestión y servicios, Residentes, Técnicos sanitarios

Requisitos

Trabajadores en activo de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete. La selección se realizará por orden de inscripción.

Contenidos

PROGRAMA

Concepto del estrés.

Situaciones posibilitadoras de estrés: Conflictos interpersonales. Situaciones Laborales.

Estrategia de gestión del estrés: Gestión emocional.

Planificación y organización de las situaciones de estrés.

Mejora del estilo de vida: hábitos saludables.

Técnicas cognitivas y relajación.

Justificación

PROGRAMA DE FORMACION ENTORNO LABORAL SALUDABLE