



GESTIÓ DE L'ESTRÈS

PROGRAMACIÓ DE CURSOS DE FORMACIÓ CONTÍNUA PER A PERSONES TREBALLADORES EN ACTIU 2018

Contingut

- Què és l'estrès: aspectes personals i psicosocials
- L'estrès com a problema laboral i psicosocial
- Estratègies de gestió de l'estrès
- Tècniques i recursos per a la gestió de l'estrès
- Bases de l'organització del treball
- Mètodes i eines per organitzar el treball

Objectiu: Capacitar a l'alumne per identificar les diverses formes d'estrès

Durada: 20 hores

Programació

Inici: 1 de març de 2018

Finalització: 22 de març de 2018

Horari del curs

Dimarts i dijous de 18 a 21 hores

LLOC DE REALITZACIÓ

CENTRE DE PROMOCIÓ ECONÒMICA

C/ de les Moreres 48
El Prat de Llobregat
Telèfon: 93 478 68 78

adfor@elprat.cat
<http://www.elprat.cat/empresa-comerc-i-ocupacio>

Inscripcions:

Si estàs interessat/da formalitza la preinscripció de forma presencial o inscripció online a la nostra web:

online.elprat.cat

Quan s'obri el procés de selecció contactarem amb tu per informar-te. En aquest moment caldrà aportar fotocòpies de: NIF i capçalera de l'última nòmina.

Curs gratuït

En col.laboració amb la Fundació per a la Formació i l'Estudi Paco Puerto de CCOO i subvencionat pel Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya i el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.