

## Programa

---

Codi acció: FS2017-0772  
Acció formativa/grupo: 87/11  
Especialitat: Gestió de l'estrès

Data inici:  
Data final:  
Durada: 20 hores  
Modalitat: Presencial

### Continguts:

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

