

## Catàleg d'especialitats

### FAMÍLIA PROFESSIONAL

Serveis socioculturals i a la comunitat

### ÀREA PROFESSIONAL

Formació i educació

| GRUPAF  | HORES | CODI FAMÍLIA | CODI ÀREA | IDENTIFICADOR     |
|---------|-------|--------------|-----------|-------------------|
| SSCE149 | 30    | SSC          | SSCE      | FC01_SSCE149_2016 |

### NOM DE L'ACCIÓ

Estratègies personals per al control de l'estrès, burnout i altres cingles psicosocials al sector de l'ensenyament

### OBJECTIUS

Objectius generals:- Presentar les conseqüències de riscos laborals d'origen psicosocial: Estrès, mobbing i les seves variants. - Donar a conèixer les tècniques d'avaluació d'aquests riscos i les mesures preventives més adequades per evitar la seva aparició.Objectius específics:- Capacitar a l'alumne per a una òptima gestió davant les situacions d'estrès i ansietat en relació amb la seva activitat diària.- Dotar d'eines i tècniques pràctiques de control d'estrès.- Identificar i controlar ;els símptomes de l'estrès i l'ansietat.- Conèixer els riscos, efectes i implicacions negatives de l'estrès sobre la salut.- Prendre consciència de la incidència i importància de l'estrès en el desenvolupament professional (entorn laboral).- Conèixer les respostes fisiològiques de l'estrès i la seva implicació en l'estat anímic i físic.- Interpretació i control de les respostes fisiològiques.- Conèixer les tècniques bàsiques de relaxació.- Aprendre tècniques de respiració i la seva importància.- Augmentar el coneixement sobre la tensió muscular derivada de l'estrès.- Generalitzar l'aprens de manera pràctica al dia a dia.- Identificar diferents trastors, derivats de l'estrés com (Burnout) etc...

### CONTINGUTS

1. Conceptes bàsics sobre l'estrès. 2. Conceptes bàsics de l'ansietat. Diferenciació estrès-ansietat.3. Incidència en l'entorn laboral. 4. Aspectes fisiològics de l'estrès. Les alertes de l'estrès4.1. Temperatura.4.2. Tensió muscular.4.3. Sudoració.4.4. Taxa cardíaca.4.5. Respiració.5. El control de l'estrès en la jornada laboral.5.1. Pautes d'organització.5.2. Millora d'hàbits.5.3. Educació postural.5.4. Utilització eficient dels mitjans tecnològics (eines de treball).5.5. Entrenament en respiració.5.6. Eines de millora de l'atenció i concentració.5.7. Exercicis d'higiene laboral en el lloc de treball.6. Que es el Síndrome Burnout. 6.1. Quins son els factors desencadenants de l Síndrome?6.2. Com evoluciona una síndrome Burnout6.3. Quins son els principals efectes.6.4. Efectes en el treball6.5. Efectes en l'activitat laboral6.6. Com podem fer per prevenir-lo6.7. Que podem fer d'avant l'existència de possible Burnout7. Altres Cingles Psicosocials.