

Programa

Codi acció: FS2025-0098
Acció formativa/grup: 117/1
Especialitat: Gestió de l'estrès per professionals sòcio-sanitaris

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

CONTINGUTS:

MÒDUL DE FORMACIÓ 1: L'estrès

- Explicació de l'estrès
 - Definició segons les diferents teories
 - Diferents tipus d'estrès
- Identificació de les vivències d'estrès a nivell individual
 - Els factors individuals causals d'estrès
 - Principals mecanismes d'avaluació i adaptació a l'estrès
 - Síntomes i manifestacions físiques, cognitives i emocionals
 - Signes d'alarma
- Descripció de l'estrès com a problema psicossocial
 - Diferències individuals a la percepció de l'essor
 - Cronicitat de trastorns associats a l'estrès
 - Conseqüències a nivell de la salut pública

MÒDUL DE FORMACIÓ 3: Estratègies de prevenció i tècniques de reducció de l'estrès a l'entorn sociosanitari

- Identificació d'estratègies de prevenció a l'entorn sociosanitari
 - Intervencions preventives a nivell organitzacional
 - Intervencions preventives a nivell grupal
 - Intervencions preventives a nivell individual
- Enumeració de tècniques de reducció de l'estrès
 - Tècniques generals
 - Tècniques cognitives
 - Tècniques fisiològiques
 - Tècniques conductuals

MÒDUL DE FORMACIÓ 2: Causes i efectes de l'estrès a l'entorn sociosanitari

- Identificació de les causes principals de l'estrès a l'entorn sociosanitari
 - Naturalesa de la tasca pròpia i el rol del personal treballador
 - Organització interna dels diferents recursos sociosanitaris
 - Sobrecàrrega de treball
 - Inestabilitat laboral
 - Situacions d'emergència i treball sota pressió
 - Influència del context específic de la pandèmia per Covid-19
 - Altres variables del context extern
 - L'ideal d'ajudar
- Descripció de les possibles conseqüències de l'estrès als serveis de l'àmbit sociosanitari
 - Estrès laboral assistencial
 - Desmillora del clima laboral
 - Desmotivació
 - Absentisme
 - Rotació
 - Possibles conflictes interpersonals
 - Possible augment d'accidents
 - Deficiències en la qualitat del servei