



L'ESTRÈS I JO

Objectius

- Conèixer els tipus d'estrès i respostes associades.
- Aprendre a identificar situacions d'estrès.
- Analitzar i comprendre les conseqüències de l'estrès.
- Aplicar tècniques cognitives i corporal pel maneig adequat de l'estrès.
- Exercitar habilitats en resolució de conflictes i relacions humanes.
- Identificar carències alimentàries degut al desgast oxidatiu de l'estrès.

Continguts

- Què és l'estrès laboral
- Síntomes
- Causes: fisiològiques, psicològiques, socials i ambientals
- Conseqüències
- Síndrome burn-out
- Tècniques de control d'estrès
- Tècniques d'atenció

Professora

- Estrella Agorreta. Màster en Direcció de Recursos Humans

**Dies: 27, 28 i 29 de febrer
i dies 6, 7 i 8 de març 2012**

Horari: de 17:30h a 20:30h

Lloc de realització: Aula de Formació
C/ Arxiduc Lluís Salvador, 5 entresòl dreta - Palma

Preu: 50€

S'HAN DEMANAT 2 crèdits de Formació permanent del professorat

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Escola de Formació Amés de 09:00h a 16:00h

C/ Arxiduc Lluís Salvador, 5 entresòl dreta - Palma

Tel. 971.751035 - Tel./Fax. 971.750911

Organitza:



Escola de Formació Amés

Col·labora:



Govern de les Illes Balears
Conselleria d'Educació, Cultura i Universitats