

Técnicas de afrontamiento de Estrés, Burnout y Mobbing I**Destinatarios:**

- Grupos A, B, C, D y E.
- Empleados públicos de la Administración Regional.
- (los/as aspirantes que no cumplan estos requisitos serán excluidos por el/la Coordinador/a)

Criterios de Selección/Priorización (para los destinatarios):

- La Base Específica 5.º reguladora de la Convocatoria

Calendario Previsto: Marzo a noviembre**N.º de Ediciones:** 2**OBJETIVOS:**

- Aprender a identificar y afrontar las situaciones estresantes que se producen en el ámbito laboral.

CONTENIDO (PROGRAMA):

- I. Definiciones conceptuales. Modelo de estrés laboral. Síntomas del BURNOUT y MOBBING.
- II. Estresores laborales: del ambiente físico, del trabajo y de la organización.
- III. Consecuencias del estrés laboral: físicas, psicológicas y para la organización.
- IV. Evaluación del estrés laboral
- V. Técnicas de prevención: Organizativa, del puesto de trabajo e individuales.

METODOLOGÍA DEL CURSO:

- Se realizarán actividades prácticas en todas las sesiones formativas del curso.
- La evaluación consistirá en: Supuestos prácticos. Prueba tipo test.

PARTICIPANTES POR EDICIÓN: 20**TOTAL PARTICIPANTES:** 40**NÚMERO DE HORAS POR EDICIÓN:** 20**TOTAL HORAS:** 40**COORDINACIÓN DEL CURSO:**

CSI-CSIF

