

# COM AFRONTAR l'estrès a la feina

## DESCRIPCIÓ I OBJECTIU

Es tracta d'un curs impartit amb una metodologia molt activa on s'abordaran els temes relacionats amb la prevenció de l'estrès i les tècniques per gestionar-lo de manera adequada. Es partirà d'un treball grupal per acabar en un pla de millora personal individual per a cadascun dels participants.

L'objectiu és conèixer les tècniques de gestió de l'estrès per assolir un nivell de gestió òptim que ens permeti obtenir els millors resultats tant en el desenvolupament de la nostra vida professional com personal.

## OBJECTIUS D'APRENTATGE

- Aprendre tècniques d'autocontrol que ens ajuden a fer front a l'estrès i incideixen en una millora substancial de la qualitat de vida.
- Assolir recursos teòrics, pràctics i emocionals per a la prevenció de l'estrès i l'ansietat i poder fer front a les necessitats personals i responsabilitats sociolaborals de manera més adaptativa.

## DOCÈNCIA

CODI	FACULTAT	CALENDARI	DIES DE DOCÈNCIA	HORARI	AULA
26-20708	Relacions Laborals. Còrsega, 409. Barcelona	7-10/04/08	de dilluns a dijous	17-19.30 h	a determinar

## METODOLOGIA

Altament participativa. S'utilitza la realització de casos pràctics individuals i/o grupals per arribar als objectius del curs. Realització de tests individuals per establir un pla de millora individual.

## PROGRAMA

1. Què és l'estrès?
2. Estrès positiu (adaptatiu) i estrès negatiu
3. Factors psicosocials desencadenants de l'estrès
4. Conseqüències per a la salut
5. Prevenció psicosocial de l'estrès
6. Tècniques d'autogestió de l'estrès
7. Autoavaluació de l'estrès
8. Aprenentatge personal

## NOMBRE D'ALUMNES

25 persones

## DURADA DEL CURS

10 hores

## SISTEMA D'AVUACIÓ

- Assistència al 100 % de les sessions.
- Participació activa en les activitats proposades al llarg del curs.

## PROFESSORAT

**Sr. Jordi Coll**

Soci-consultor d'INDAE. Director de l'Àrea de Persones.  
Màster en Direcció de Recursos Humans i Relacions Laborals.

## PREU

30 euros

## CRÈDITS

1 crèdit de lliure elecció

## ORGANITZACIÓ GENERAL

### Inscripció

1. Heu d'omplir el formulari d'inscripció que trobareu al web [www.ub.edu/feinaub](http://www.ub.edu/feinaub) del 15 de febrer al 15 de març de 2008.
2. Heu d'abonar l'import del curs al compte bancari que s'indica al formulari d'inscripció.

### Actes i gestió de certificats

Després de la publicació de les actes al web de FeinaUB, l'alumnat podrà recollir els certificats a les oficines d'aquesta unitat.

FORMACIÓ PER A LA  
**inserció laboral** 2007/08

2n SEMESTRE

#### Organització:

FeinaUB. Serveis d'Inserció i Orientació Laboral

[www.ub.edu/feinaub](http://www.ub.edu/feinaub)