

CONTROL DE L'ESTRÈS LABORAL

I- QÜESTIONS PRÈVIES

- 1- Què em passa quan pateixo estrès?
- 2- L'estrès com a síndrome.
- 3- Les emocions i la seva relació amb l'estrès.
- 4- El centre laboral com a font d'estrès.

II- ELS ELEMENTS PRINCIPALS DEL PROCÈS GENERADOR DE L'ESTRÈS

- 5- La realimentació negativa i els seus símptomes.
- 6- Els pensaments automàtics i els pensaments limitadors.
- 7- Els hàbits destructius connectats amb l'estrès.

III- LA PRÀCTICA

- 8- L'assertió encoberta i els seus beneficis.
- 9- Exercicis de visualització.
- 10- L'escala de valors personals i la seva organització jeràrquica.
- 11- Exercicis de reprogramació de percepcions generadores d'estrès.

DURADA DEL CURS: 20h.