

82 PREVENCIÓN Y RESOLUCIÓN DE SITUACIONES ESTRESANTES EN EL SECTOR DE ASESORES FISCALES

DURACIÓN Y MODALIDAD

270 horas
Distancia

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Aplicar la normativa básica en materia de prevención de riesgos laborales en el puesto de trabajo para el desarrollo de las actividades en un ambiente seguro y saludable y, conocer los agentes psicosociales que actúan en el ámbito laboral, así como sus niveles de incidencia sobre la salud, a través de una exposición de las diferentes manifestaciones del estrés en la vida laboral. Todo ello con el fin de prevenir y controlar situaciones estresantes mediante herramientas de intervención que permitan contribuir al bienestar del trabajador del sector de asesores fiscales.

Objetivos específicos:

Al finalizar la acción formativa el alumno debe ser capaz de:

- Identificar los aspectos más importantes del marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- Reconocer las causas del estrés y sus síntomas, a través de situaciones reales que ilustran los distintos tipos de estrés laboral.
- Conocer las características que pueden potenciar el estrés laboral.
- Utilizar las técnicas de intervención más eficaces para poder prevenir o minimizar los efectos del estrés sobre los trabajadores.

CONTENIDOS:

1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

- a. El trabajo y la salud.
- b. Daños derivados del trabajo.
- c. Marco normativo básico en materia de prevención de riesgos laborales.
- d. Derechos y deberes básicos en materia preventiva.

2. DESENCADENANTES DEL ESTRÉS LABORAL EN EL ÁMBITO DE LAS ASESORÍAS FISCALES

- a. El puesto de trabajo.
- b. El desempeño del rol.
- c. Las relaciones interpersonales.
- d. El equipo de trabajo.
- e. Características de la organización (estructura y clima).



3. GESTIÓN DEL ESTRÉS.

- a. Características personales que pueden potenciar el estrés laboral.
- b. El apoyo social como amortiguador del estrés.
- c. Estrés y salud.
- d. Eustrés y distrés.

4. TÉCNICAS DE CONTROL DE ESTRÉS.

- a. Relajación progresiva.
- b. Biofeedback.
- c. Métodos alternativos: meditación, yoga, tai-chi, etc.

* SENSIBILIZACIÓN MEDIOAMBIENTAL.

