

Exportadas un total de 1 entidades.

---

**Taller práctico de prevención de riesgos psicosociales: control del estrés**

**Título :** Taller práctico de prevención de riesgos psicosociales: control del estrés

**Autor Principal :** AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

**Autor Secundario :** CONFEDERACIÓN EMPRESARIAL DE MADRID (CEIM-CEOE)

**Editor :** AREA DE FORMACIÓN Y ESTUDIOS SL

**Descripción :** Breve guía preventiva para hacer frente a los riesgos de origen psicosocial con terapia de autoayuda y relajación. El contenido es el siguiente: 1. Riesgos psicosociales. 2. ¿Qué es el estrés? 3. El estrés laboral en cifras. 4. Estresores. 5. Efectos del estrés laboral. 6. La intervención sobre el estrés laboral: - Estrategias organizativas - Estrategias personales 7. Ejercicios prácticos: - Identifica tu nivel de estrés - Identificación de fuentes de estrés - Identificación de sentimientos molestos 8. Ejercicios de relajación: - Preparación de la relajación - Ejercicios de respiración - Conciencia del propio cuerpo - Relajación progresiva 9. Diario de pensamientos. 10. La risa. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores de Madrid.

**Código Acción :** AT-0128/2014

**Acción :** MANTENIMIENTO Y DESARROLLO DEL SERVICIO DE ASESORAMIENTO Y ASISTENCIA TÉCNICA PARA PYMES (2014)

**Materias :** 1 - Seguridad en el trabajo

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Soporte :** Digital

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Comunidad Autónoma de Madrid

**Palabra Clave :** Riesgo psicosocial

**Palabra Clave :** Evaluación de riesgos

**Palabra Clave :** Estrés

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

