

O obxectivo xeral da xornada é a avaliación dos riscos derivados do estrés laboral no sector sociosanitario.

Dentro dos obxectivos específicos atopamos:

- Coñecer o estrés: que tipo de resposta é, como se xera, que o mantén.
- Identificar, controlar e manexar os efectos negativos sobre o organismo que produce a tensión.
- Adquirir os coñecementos necesarios para a prevención da tensión e a ansiedade relacionados co desempeño laboral.
- Coñecer e desenvolver algunha das habilidades sociais necesarias para o manexo do estrés.
- Tomar as medidas de protección necesarias para afrontar o estrés en situacións laborais.

Cada xornada de sensibilización terá unha duración de **10 horas** e o programa que se levará a cabo nas xornadas será o seguinte:

- ⇒ TEMA 1. O ESTRÉS LABORAL..
- ⇒ TEMA 2. TIPOS DE ESTRÉS LABORAL.
- ⇒ TEMA 3. CAUSAS, SÍNTOMAS E CONSECUENCIAS NA SAÚDE DO ESTRÉS LABORAL
- ⇒ TEMA 4. ESTRATEXIAS DE PREVENCIÓN E AFRONTAMENTO DO ESTRÉS.