

Factores psicosociales

Modalidad: curso e-Learning Duración: 6 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

- Comprender los principios basicos de la psicoanatomia
- Aprender como identificar y analizar los rasgos psicologicos de personas individuales
- Desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas en situaciones sociales complejas
- Evaluar las relaciones interpersonal para mejorar el desempeño individual y el resultado general

CONTENIDOS

UNIDAD - Introduccion a los factores psicosociales

Introduccion a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfaccion laboral

Factores Psicosociales

Clasificacion

La carga de trabajo

La carga fisica

Los esfuerzos fisicos

La postura de trabajo

La manipulacion manual de cargas

Los movimientos repetitivos

La carga mental

La fatiga

La insatisfaccion laboral

Desmotivacion

Consejos para Manejar el Estrés Personal

Recuerda

UNIDAD - Origen y causas del estrés

Nivel de energía y estrés

La naturaleza real del estrés

El origen evolutivo del estrés

UNIDAD - Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés

Establecimiento de Objetivos

Clasificación de Objetivos

Objetivos de Realización

Objetivos de Largo Plazo

Objetivos Intermedios

Objetivos a Corto Plazo

Caso Práctico Gurdjieff

UNIDAD - El control de la atención

Aprender a Enfocar

Observar y analizar la situación

Caso Wim Hof

UNIDAD - Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés

Reconstrucción cognitiva del Pensamiento

Tipos de deformaciones del pensamiento

UNIDAD - Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas

Autopráctica en Imaginación o Visualización

La estrategia de la respiración correcta

Técnicas de respiración

Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)

Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)

Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa

Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular

Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa

Tipos de respiración

El Método de la Relajación

Aquí y ahora

Todo conflicto está en mi mente

El ataque es miedo

Los Estiramientos Corporales

Ejercicios de Estiramientos Corporales

UNIDAD - El estrés y la activación fisiológica

Manifestación de la Activación

Conocimiento del Nivel de Activación
Evaluación de la Activación