

**PSICOTREX** és una entitat que reuneix a professionals del camp de la psicologia, les belles arts, la biologia i la informàtica, orientada a buscar solucions a problemes de caràcter psicosocial que pateixen certs grups socials, amb especial dedicació a *grups amb risc d' exclusió social*: Dones, persones sense formació i/o sense qualificació professional, famílies monoparentals amb càrregues familiars, minories ètniques, immigrants amb pocs recursos econòmics i d' altres grups desfavorits per la societat.



També ens dirigim al *personal docent que es troba amb comportaments antisocials en les aules*, i organitzem activitats de formació per educadors, i jornades divulgatives per pares i alumnes.



**PSICOTREX** és una entitat especialitzada en *Cursos de Grafologia Aplicada* dirigits a professionals que treballen amb recursos humans i a col·lectius interessats per l' estudi de la personalitat i la seva adaptació al medi social i familiar.

**PSICOTREX** és una associació formada per un equip multidisciplinari de professionals que ofereix orientació psicològica a persones i a grups que presenten alguna problemàtica de caràcter psicosocial.

Introduïm la grafologia en les nostres tècniques d'estudi i oferim assessorament i formació a tots aquells interessats en conèixer aquesta matèria.

La nostra adreça electrònica és la següent:

[info@psicotrex.com](mailto:info@psicotrex.com)

També podeu visitar la nostra pàgina web:

[www.psicotrex.com](http://www.psicotrex.com)

O trucar-nos al telèfon:


637 224 110

**PSICOTREX**  
**A.E.I.D.P**

**TÈCNiques DE**  
**CONTROL DE**  
**L'ESTRÉS LABORAL**



[info@psicotrex.com](mailto:info@psicotrex.com)

 Teléf. 637224110

[www.psicotrex.com](http://www.psicotrex.com)

# TÈCNIQUES DE CONTROL DE L'ESTRÈS LABORAL

(10 hores)



## Professorat:

**César Reglero Campos:**

*Psicòleg Terapeuta Ocupacional*

**Encarnació Pascua Camín:**

*Psicòloga i Coordinadora de Formació*

**Josep Castellano Masdeu:**

*Psicòleg i Tècnic Superior en Prevenció  
de Riscos Laborals (Especialitat Ergonomia i  
Psicosociologia).*

## TEMARI

PRESENTACIÓ  
OBJECTIUS

ENTREGA MATERIAL

### 1. INTRODUCCIÓ A L'ESTRÉS

Antecedents històrics.

Definició d'estrès.

Concepte d'estressor. Tipus y classes.

Concepte de resposta d'estrès.

Característiques de les situacions d'estrès.

Fases de resposta a l'estrès.

Fonts d'estrès.

### 2. COLLECTIUS DE RISC

Tipus de personalitat

Trastorns de personalitat.

Malalties per estrès.

Activitats complementàries:

-Formació de grups de treball.

-Debat.

### 3. L'ESTRÉS LABORAL

Tipus de estressors laborals.

Avaluació de l'estrès laboral.

Conseqüències de l'estrès laboral.

Lideratge.

L'ambient i el clima organitzacional.

Activitats:

-Formació de grups de treball.

### 4. COM AFRONTAR L'ESTRÈS LABORAL

Claus per afrontar l'estrès.

Malalties psicosocials.

Ansietat generalitzada

Síndrome del cremat o Burnout.

Fustigament psicològic o Mobbing.

### 5. ESTRATÈGIES PER A SUPERAR L'ESTRÉS

Recolzament social.

Tècniques de relaxació, concentració,  
Tai-Chi, meditació...

Pràctiques esportives.

Teràpies de grup i comunicació.

Control de la respiració.

Exercici pràctic de relaxació.

### 6. NORMATIVA LABORAL

Llei de prevenció de riscos laborals. Measures preventives.

Procediments jurídics.

Supòsits pràctic i casos reals amb jurisprudència.