



## Capacitación Regular

# PREVENCIÓN Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS LABORAL

### OBJETIVOS:

Reflexionar sobre el problema del estrés laboral, proporcionar herramientas para el afrontamiento y la prevención.

**PÚBLICO OBJETIVO:** Funcionariado de BPS.

**MODALIDAD:** Presencial.

**CARGA HORARIA:** 4 horas.

**DISTRIBUCIÓN:** Una instancia de cuatro horas.

**REQUISITOS:** No exige.

**FORMA DE APROBACIÓN:** No requiere.

### TEMARIO:

**Conceptos de estrés y estrés laboral.**

**Clasificación del estrés.**

**Consecuencias del estrés.**

**Estrategias de afrontamiento y prevención.**

