

Catàleg d'activitats per a professionals de diversos centres

SE SELVA I



SES PREVENCIÓ I AFRONTAMENT DE L'ESTRÈS

Curs de 20 hores, adreçat a professorat d'educació primària i de secundària d'un centre o d'una zona.

Objectius:

- Oferir recursos per prevenir i resoldre les situacions generadores d'estrès a l'àmbit docent.

Continguts:

- Síntomes relacionats amb l'estrès. Nivells de resposta fisiològica, cognitiva, emocional i conductual.
- Identificació del propis símptomes.
- Estratègies d'afrontament individuals i col·lectives.
- Entrenament en tècniques d'afrontament.

Nombre d'activitats per territori: segons demanda.