

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en el ámbito de la salud laboral

### GESTIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO

- Conocer el nivel de auto exigencia en las relaciones con el equipo.
- Reconocer los síntomas de estrés laboral.
- Aprender estrategias de control.



4 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

### ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS EN EL ENTORNO LABORAL

- Afrontar las nuevas demandas laborales de forma flexible y saludable.
- Ajustar nuestras creencias a las necesidades del entorno laboral.



4 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

### PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT

- Prevenir el agotamiento profesional.
- Mejorar el desempeño laboral del trabajador y el de la organización en la que presta sus servicios.



4 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en el ámbito de la salud laboral

### COMUNICACIÓN INTERPERSONAL EN EL TRABAJO. GESTIÓN SALUDABLE DE CONFLICTOS

- Mejorar la capacidad de empatizar.
- Potenciar el respeto y el asertividad.
- Propiciar un clima de trabajo gratificante.
- Establecer procesos eficaces de prevención y resolución de conflictos.
- Conocer técnicas de mediación para minimizar la influencia negativa de los conflictos en el lugar de trabajo y aprovechar los beneficios.



8 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

### ACOSO LABORAL

- Aprender a diferenciar qué comportamientos indican una situación de acoso laboral y cuáles no.
- Conocer mecanismos de acción para su prevención y resolución.



3 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

### “SOFT SKILLS”. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES BLANDAS

- Facultar y entrenar la adaptación al entorno laboral a través del desarrollo de las habilidades blandas.



5 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en el ámbito de la salud laboral

### SALUD MENTAL Y PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL ENTORNO LABORAL

- Comprender los riesgos psicosociales desde una perspectiva de género y su impacto en la salud laboral.
- Identificar situaciones de desigualdad y violencia en el entorno de trabajo.
- Aplicar medidas de prevención y protocolos de actuación con un enfoque inclusivo y equitativo.
- Conocer el marco legal y normativo en materia de prevención de riesgos psicosociales y género.



4 HORAS



TALLER/PRESENCIAL  
/ONLINE



Todos los colectivos  
profesionales.  
Público general.

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en salud mental

### ASISTENTES PERSONALES ESPECIALIZADOS EN SALUD MENTAL

- Brindar herramientas específicas de asistencia que cubran las especiales necesidades de las personas afectadas de una enfermedad mental o presenten discapacidad intelectual.
- Aportar fórmulas que busquen la autonomía personal y el empoderamiento evitando los efectos del modelo paternalista.



30 HORAS



CURSO/PRESENCIAL  
/ONLINE



Profesionales del sector de la atención a personas en situación de dependencia.  
Público en general.

### PSICOPATOLOGÍA BÁSICA

- Adquirir conocimientos básicos de las patologías mentales más prevalentes.



3 HORAS



CURSO/PRESENCIAL  
/ONLINE



Profesionales del sector de la atención a personas en situación de dependencia.  
Público en general.

### PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN CONDUCTAS AGITADAS O DE RIESGO

- Capacitar en el aprendizaje y entrenar en el manejo y la prevención de conductas agitadas.



3 HORAS



CURSO/PRESENCIAL  
/ONLINE



Profesionales del sector de la atención a personas en situación de dependencia.  
Fuerzas y cuerpos de seguridad  
Profesionales del sector de la seguridad privada.

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en salud mental

### INTERVENCIÓN EN INGRESOS INVOLUNTARIOS A CAUSA DE UNA ENFERMEDAD MENTAL

- Capacitar en el procedimiento de intervención, minimizando el riesgo de agresividad y salvaguardando los derechos de las personas.



3 HORAS



CURSO/PRESENCIAL  
/ONLINE



Profesionales del sector de la  
atención a personas en situación  
de dependencia.  
Público en general

### ELABORACIÓN DEL DUELO EN SITUACIONES DE ESPECIAL DIFICULTAD

- Tomar conciencia del impacto de la pérdida en nuestra vida.
- Desarrollar estrategias que ayuden en el proceso de duelo y en la superación de la pérdida.



4 HORAS



CURSO/PRESENCIAL  
/ONLINE



Enfocado a adultos  
pertenecientes a cualquier  
colectivo profesional.  
Población general.

### PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- Proveer de estrategias específicas de prevención a profesionales sociales y sanitarios.



3 HORAS



CURSO/PRESENCIAL  
/ONLINE



Médicos de atención primaria.  
Profesionales de enfermería.  
Trabajadores Sociales.  
Psicólogos.  
Estudiantes.

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en el ámbito del crecimiento personal

### AFRONTAR LA ADVERSIDAD, MEJORAR LA RESILIENCIA Y ADAPTARNOS AL CAMBIO

- Adquirir herramientas para gestionar los cambios, adoptar una actitud resiliente que permita la adaptación positiva a nuevas situaciones.
- Lograr un mayor equilibrio emocional aún en situaciones de estrés.
- Mejorar el control sobre los acontecimientos adversos y aumentar la capacidad de para afrontar los retos.



3 HORAS



TALLER



POBLACIÓN GENERAL

### MANEJO DEL ESTRÉS

- Conocer el concepto de estrés y sus desencadenantes.
- Conocer las consecuencias de padecer estrés.
- Tratamiento para minimizar los efectos adversos.



3 HORAS



TALLER



POBLACIÓN GENERAL

### LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA Y LA AUTOACEPTACIÓN

- Crear una vida rica y significativa, aceptando el dolor que inevitablemente viene con ella.



4 HORAS



TALLER



POBLACIÓN GENERAL

# Catálogo de formación ámbito empresas



## Formación en el ámbito del crecimiento personal

### CONSEJOS PARA UNA MENTE SANA

- Diferenciar entre enfermedad mental y ausencia de salud mental.
- Incrementar el bienestar emocional.



1 HORA



CHARLA INFORMATIVA



POBLACIÓN GENERAL

### CONTROL DE EMOCIONES

- Comprender, experimentar y gestionar la propia carga emocional diaria.
- Adquirir herramientas para la gestión emocional.
- Aprender ejercicios y técnicas que se puedan trasladar fácilmente a situaciones de la vida cotidiana.



3 HORAS



TALLER



POBLACIÓN GENERAL

### TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

- Entrenar y desarrollar las habilidades y actitudes necesarias para el éxito personal, educativo y profesional conduciendo y enfrentando las distintas situaciones de una forma adecuada y adaptativa.



4 HORAS



TALLER



POBLACIÓN GENERAL

### CONSIDERACIONES GENERALES

- Todos los cursos y/o talleres se pueden adaptar en cuanto a objetivos, contenidos, colectivo y duración, a las necesidades del contratante.
- La modalidad de impartición quedará restringida a las imposiciones sanitarias del momento en el que se imparta.
- Existe la posibilidad de impartir la formación en las instalaciones del contratante.