



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Indústria, Comerç i Turisme



DIPLOMA

M^a DE LA CONCEPCIÓN CARRO MARCOS ha seguit amb aprofitament el curs

de **Prevenció de l'estrès i tècniques de relaxació**

organitzat per SERRA BUDOY ASSOCIATS, S.L. i patrocinat pel Departament de Treball,
Indústria, Comerç i Turisme i el Fons Social Europeu.

Barcelona, 24 de desembre de 2002

Vist i plau

El director general d'Ocupació i
del Servei d'Ocupació de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Servei d'Ocupació de Catalunya

El director del centre

Prevençió de l'estrès i tècniques de relaxació

Curs realitzat d'acord amb l'Ordre de 28 de febrer de 2002 i amb el que disposa l'Ordre de 14 de gener de 2000 per la qual s'aproven les bases reguladores que han de regir les subvencions relatives a les accions de formació ocupacional i afins de caràcter ocupacional que promou la Direcció General d'Ocupació del Departament de Treball, modificada per l'Ordre de 9 d'octubre de 2000 i l'Ordre de 10 d'octubre de 2001, en col.laboració amb el Fons Social Europeu.

DURADA DEL CURS: 65 hores

- PROGRAMA DEL CURS -

- Característiques i definició de l'estrès
- Diferents tipus d'estrès. Problemes de l'estrès
- Estratègies i gestió de l'estrès
- Desenvolupament d'un pla de gestió de l'estrès
- Relaxació. Aplicació de tècniques.
- Català
- Seguretat i condicions de salut en el treball
- Medi ambient

Resta registrat amb el núm. 2002 85448
Barcelona,

L'encarregat del Registre 03 JUNI 2004

u.