

# Habilitats directives: Com gestionar l'estrès en l'equip de treball

## Objectius

- **Conèixer les eines** per crear un lideratge positiu i generar una justícia de treball entre els treballadors.
- **Desenvolupar diferents estratègies** per gestionar l'estrès dels treballadors de l'empresa creant així un clima de treball resolutiu, eficaç i sa.
- **Conèixer els beneficis** del reconeixement en la feina i com potenciar-lo.



## Programa

### 1. Lideratge positiu i justícia de treball

### 2. Eines de gestió de l'estrès en l'equip de treball

Exigències de feina

Control de la feina

Suport social

Ambient físic

Relació entre benestar personal i laboral

Necessitats de reconeixement

Seguretat en la feina

### 3. Pla de treball personal



Durada: **10 hores**