



INESEM
Instituto Europeo de
Estudios Empresariales

Experto en Control del Estrés y de los Niveles de Actuación en Intervenciones Policiales de Riesgo

+ Información Gratis

Titulación Oficial avalada por la Administración Pública

Experto en Control del Estrés y de los Niveles de Actuación en Intervenciones Policiales de Riesgo

Duración: 180 horas

Precio: 0 € *

Modalidad: A distancia

* 100 % bonificable para trabajadores.

Descripción

Los Policía Locales están sometidos a grandes presiones a consecuencia de la responsabilidad que asumen y por las situaciones de riesgo que tienen que afrontar; por tanto el objetivo del curso se centra en estudiar el efecto psicológico que todo esto tiene sobre los policías y en explicar técnicas de prevención y relajación para que estos profesionales no trasladen las consecuencias del estrés al ámbito de su salud, de su vida personal o del desempeño de su trabajo.



A quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

Objetivos

El curso persigue que el alumno comprenda la importancia del estrés en el trabajo policial y los niveles de activación óptimos, aprenda a asimilar los efectos del estrés laboral a nivel personal e institucional, conozca los efectos que el estrés provoca en sus intervenciones policiales, se ejercite para aplicar las técnicas de relajación y prevención, aprenda a controlar los efectos del estrés y comprenda la importancia de mantener un estado continuo de relajación para poder afrontar con mayor garantía situaciones de riesgo.

Para que te prepara

El curso te prepara para que entiendas qué factores provocan el estrés laboral policial, a prevenir consecuencias y mediar para su interrupción, así como para que aprendas técnicas de relajación y afrontamiento de estrés.

Salidas laborales

Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado.

Titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales, Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo y Fondo Social Europeo).



Forma de subvención

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail donde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios.

Los materiales son de tipo monográfico, de sencilla lectura y de carácter eminentemente práctico. La metodología a seguir se basa en leer el manual teórico, a la vez que se responden las distintas cuestiones y ejercicios que se incluyen dentro del cuaderno de evaluación.

Para su evaluación, el alumno/a deberá hacernos llegar en el sobre de franqueo en destino, dicho cuaderno de evaluación. La titulación será remitida al alumno/a por correo, una vez se haya comprobado el nivel de satisfacción previsto (60% del total de las respuestas).

Materiales didácticos

- Manual teórico 'Reconocimiento, Control del Estrés y de los Niveles de Activación en las Intervenciones Policiales de Riesgo'
- Cuaderno de ejercicios



Profesorado y servicio de tutorías

Nuestro centro tiene su sede en el "Centro de Empresas Granada", un moderno complejo empresarial situado en uno de los centros de negocios con mayor proyección de Andalucía Oriental. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta con rapidez.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.



Plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

Si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada.

Campus virtual online

Especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de INESEM ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

Club de alumnos

Servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

Revista digital

El alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

Programa formativo

MÓDULO 1: EL ESTRÉS

TEMA 1: EL ESTRÉS.

Antecedentes históricos del estrés.
Concepto de estrés.
Desencadenantes del estrés.
Causas de estrés.
Fases del estrés.
Prevención del estrés.
Tipos de estrés.
Estrategias para evitar el estrés.

TEMA 2. NIVELES DE ACTIVACIÓN.

Concepto Clásico de Activación o "Arousal".
Teoría Unidimensional de la Activación.
Modelos Multidimensionales.

TEMA 3. EL ESTRÉS LABORAL.

Introducción.
La Prevención del Estrés y el Rendimiento en el Trabajo.
Estrés laboral.
Manejo del estrés laboral.
Causas del estrés laboral.
Intervención sobre el estrés laboral.
Consecuencias del estrés para la organización.

TEMA 4. EL ESTRÉS EN EL TRABAJO DE POLICÍA.

Introducción.
El Estrés en el Policía.
Efectos del Estrés sobre la familia del Policía.
Artículos de actualidad sobre el Estrés en Ámbito policial.

MÓDULO 2: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

TEMA 5. TÉCNICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.

Introducción.
Técnicas Generales.
Técnicas Cognitivas.
Desensibilización Sistemática
Técnicas Fisiológicas.
Técnicas Conductuales.

TEMA 6. LA RELAJACIÓN.

Cómo Aprender a Relajarse.
Aprenda a Relajarse Física y Mentalmente.
Cómo utilizar la Relajación cuando se está Ansioso.
Métodos de Relajación.
Técnicas de Relajación.
Modificación de Pensamientos Erróneos.
Técnicas de Distracción.
El estrés y la Meditación.
Técnicas de Autocontrol.

TEMA 7. LA RELAJACIÓN PROGRESIVA Y EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO.

Introducción.
Técnica de Relajación.

Técnicas de Respiración.
El entrenamiento Autógeno.

MÓDULO 3: ACTUACIONES POLICIALES EN SITUACIONES DE RIESGO

TEMA 8. RECURSOS PSICOLÓGICOS ANTES SITUACIONES DE RIESGO.

Introducción.

Actitudes Mentales.

Datos para una Buena Organización.

Prevención: la Cultura de la Autoprotección.

Comunicación con el Accidentado durante Acciones de Salvamento,
Rescate y Primeros Auxilios.

Apoyo Psicológico a los Técnicos de Salvamento.

Prevención y Recuperación del Estrés o Agotamiento Profesional.

Acción ante una Situación con riesgo de suicidio.

TEMA 9. INTERVENCIONES EN SITUACIONES CRÍTICAS.

Introducción.

Intervención en crisis.

Intervención en crisis por los cuerpos policiales.