



Afrontamiento y Gestión de Situaciones Estresantes

17, 18, 24 y 25 de septiembre de 2024

PROPÓSITO

El propósito del curso es mejorar las habilidades para identificar y gestionar las situaciones de alto nivel de emoción que se generan en contextos laborales en los que la implicación personal pueda ser un factor añadido.

PROGRAMA

Todos los días de 15:30 a 18:30h (12h de formación + 4h de trabajo grupal)

- Autodiagnóstico sobre gestión de las emociones y del estrés.
- Neurociencia: qué nos sucede cognitivamente y emocionalmente.
- Observación emocional y trabajo conjunto sobre las emociones observadas.
- Herramientas para generar una rutina de gestión cognitiva y emocional.
- Principios para cambiar la visión sobre lo que sucede.
- Habilidades relacionales: escucha activa, empatía, asertividad y peticiones.
- Prácticas aplicadas.



c/Ventura Rodríguez, 7. 28008 Madrid

900 713 123

#IRSST