

PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: GESTIÓN DEL ESTRÉS 2ª Edición.

17073/2

Desarrollo del curso

- **Fechas:** 5 de noviembre 2018
- **Horario:** de 11:00 a 14:00h.
- **Duración:** 3h.
- **Lugar:** Aula nº 6 del C.A.S
- **Localidad:** Albacete.
- **Nº alumnos:** 25.

Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 8 de agosto al 29 de octubre 2018.
- La relación de admitidos aparecerá el día 30 de octubre de 2018.
- **OBLIGATORIAMENTE** para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

Enlace:

<https://sescam.iccm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=17073&edicion=2>

Dirigido a:

Personal de todas las categorías profesionales

Requisitos:

MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertener a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

Contenidos:

Concepto del estrés.

Situaciones posibilitadoras de estrés: Conflictos interpersonales. Situaciones Laborales.

Estrategia de gestión del estrés: Gestión emocional.

Planificación y organización de las situaciones de estrés.

Mejora del estilo de vida: hábitos saludables.

Técnicas cognitivas y relajación.

Docentes

Mutua Solimat