

PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

13886/1

Desarrollo del curso

- **Fechas:** 11, 12 y 13 de abril de 2016
- **Horario:** día 11: de 09:30 a 13:30h. Día 12: de 16:30 a 20:30h. Día 13: de 09:30 a 13:30h.
- **Duración:** 12h.
- **Lugar:** Aulas nº 2 del CAS
- **Localidad:** Albacete.
- **Nº alumnos:** 25.

Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 22 de febrero al 4 de abril de 2016
- La relación de admitidos aparecerá el día 6 de abril de 2016
- **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

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=13886&edicion=1>

Dirigido a

Personal sanitario y no sanitario de todas las categorías profesionales

Objetivos

Definir y examinar el "Estrés".

- Analizar las causas que pueden derivar en estrés, tanto a nivel laboral como personal.
- Concienciar a los participantes respecto a la importancia que tienen el propio bienestar físico y mental a la hora de poder cuidar a terceros.
- Aprender estrategias y habilidades para prevenir y combatir el estrés laboral: autoestima, asertividad, gestión eficaz del tiempo, pensamiento racional, resolución de conflictos, comunicación eficaz, convivencia en pareja, etc.
- Enseñar a los participantes técnicas de relajación pasiva y activa.
- Mostrar a los participantes cómo auto relajarse y cómo relajar a otro sujeto en momentos de pánico, o bajo presión.

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 renunciaciones.

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

Identificar los Síntomas del Estrés

- Definición del estrés. Identificar el elemento frente al cual debemos protegernos.
- Funcionamiento del estrés. Cómo afecta el estrés al cuerpo
- Cómo identificar los síntomas del estrés.

Analizar las Causas del Estrés

Conocer las Estrategias básicas para combatir el estrés

- Autoestima
- Asertividad
- Gestión eficaz del tiempo
- Pensamiento racional
- Resolución de conflictos
- Comunicación eficaz
- Convivencia familiar
- 10 reglas de oro para combatir el estrés

Reflexión situación personal

Técnicas de relajación activa y pasiva

Técnicas de auto relajación y de relajación a terceros

Docente

José González Fernández. Profesor de SR Consultores – Grupo GlobalCESS para el Área de Equipos.

Licenciado en Psicología Clínica e Industrial, Licenciado en Derecho y Licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración. Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Colaborador del Colegio de Psicólogos de Madrid y de Psicólogos sin Fronteras.