



NOMBRE CURSO	CURSO PRÁCTICO SOBRE CONTROL DEL ESTRÉS (2018FC036_01)
CARGA LECTIVA	10
PLAZAS OFERTADAS	25
PERSONAL DESTINATARIO	Personal empleado público del plan agrupado de Formación CONTINUA 2018
SELECCIÓN	
FECHA DE INSCRIPCIÓN	Del 15 al 31 de octubre
FECHAS CELEBRACIÓN	9 y 16 de noviembre de 2018
MODALIDAD	PRESENCIAL
LUGAR DE IMPARTICIÓN	CHIPIONA aula nº 2, sitas en el Palacio de Feria y Exposiciones, Avda de Granada s/n, 11550- Chipiona
OBJETIVOS	Adquirir habilidades para prevenir el estrés en el trabajo
CONTENIDOS DEL CURSO	<p>Contenidos</p> <p>Descripción origen y causas del estrés laboral Definición y factores que afectan al estrés laboral Técnicas para el manejo y el afrontamiento del estrés Procedimiento básico de las técnicas de relajación Técnicas de relajación: Física – Respiración – Visualización</p> <p>BOURNOUT</p> <ul style="list-style-type: none">• Objetivos generales.<ol style="list-style-type: none">1. Dotar y aumentar el nivel de información en materia del Síndrome del Quemado (Burnout) a los trabajadores2. Lograr una mayor sensibilización en la prevención de los riesgos derivados del S.B. y en la aplicación de técnicas para anticiparse y mejorarlo.3. Detectar los síntomas que genera el S.B.• Objetivos específicos.<ol style="list-style-type: none">1. Conocer distintas técnicas de manejo y control del S.B.2. Tomar conciencia de las posibilidades de las técnicas de relajación como recurso ante situaciones laborales que puedan generar el efecto S.B.



Contenidos

Descripción origen y causas del Síndrome de Burnout
Definición y factores que afectan al S. B.
Técnicas para el manejo y el afrontamiento del S. B.
Procedimiento básico de las técnicas de relajación
Técnicas de relajación: Física – Respiración – Visualización

EL HUMOR

1. OBJETIVOS

Objetivos Generales:

1. Mejorar la disposición de los trabajadores en el trabajo
2. Crear un entorno feliz que posibilite un crecimiento y desarrollo sano
3. Disfrutar de la interacción social optimizando la comunicación interna
4. Favorecer la motivación individual y colectiva

Objetivos específicos

1. Procurar los recursos necesarios para recuperar y provocar la sonrisa, la risa y la carcajada sincera, tomando contacto de nuevo con nuestro niño interior y aprendiendo a escuchar sus necesidades
2. Fomentar la comunicación y el contacto físico y relacional, así como el pensamiento positivo, la alegría de vivir y el buen humor
3. Desarrollar estrategias para una actitud positiva y optimista en el trabajo
4. Capacitar para poder intervenir en el entorno laboral y conseguir un más alto nivel de autonomía y autoestima
5. Reír

2. CONTENIDOS

Justificación y beneficios del buen humor en el trabajo
El optimismo, el humor y la risa



	<p>La risoterapia Anatomía, fisiología y tipos de risa Un taller de risoterapia</p> <p>METODOLOGIA</p> <p>La metodología será eminentemente práctica, dinámica y participativa.</p> <ul style="list-style-type: none">• Las sesiones presenciales se impartirán en forma de taller con exposiciones apoyadas en presentaciones en Power Point y la realización práctica de ejercicios y dinámicas de la risa.• Durante las sesiones no presenciales los alumnos llevarán a cabo la lectura de los distintos temas y la realización de los test correspondientes a los distintos temas. Documentación y bibliografía
DOCENTES	Jose Luis Gámez