



NOMBRE CURSO	TÉCNICAS DE AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS (2019FC005_01)
CARGA LECTIVA	10 horas
PLAZAS OFERTADAS	20
PERSONAL DESTINATARIO	Empleado público local perteneciente al Plan Agrupado de Formación Continua 2019
SELECCIÓN	
FECHA DE INSCRIPCIÓN	Del 9 de septiembre al 31 de octubre de 2019
FECHAS CELEBRACIÓN	11, 13 y 15 de noviembre de 2019
HORARIO	De 17:00 a 20:00 horas (tres sesiones por la tarde)
MODALIDAD	PRESENCIAL
LUGAR DE IMPARTICIÓN	Palacio Provincial, sala de comisiones y patio interior
OBJETIVOS	Adquirir habilidades para prevenir el estrés en el trabajo; conocer las emociones básicas, el sistema límbico y la salud cerebral; conocer los conceptos de autoestima, su desarrollo e indicadores. Conocer el comportamiento asertivo. Entrenarse en las técnicas de relajación y control de la respiración. Tomar conciencia del esquema corporal, la expresión corporal y sus distintas manifestaciones practicando el control del estrés a través de la risoterapia.
CONTENIDOS DEL CURSO	LAS EMOCIONES.- Funciones de las emociones. Emociones básicas Teorías sobre la emoción El cerebro, asiento de las emociones El sistema límbico Relación entre emoción y salud. ESTRÉS.- Introducción Concepto de estrés. Desencadenantes y causas del estrés Tipos de estrés. Síntomas del estrés. Consecuencias del estrés AUTOESTIMA y AUTOCONCEPTO.- Introducción. ¿Qué es la autoestima? Desarrollo de la autoestima. Importancia de la autoestima positiva. Indicadores de autoestima. ¿Qué es el autoconcepto? Evaluación del autoconcepto. Programas de intervención. Distorsiones cognitivas. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL.- Introducción. Imaginación/Visualización. Entrenamiento asertivo. Técnica de control de la respiración. La relajación. ESQUEMA Y EXPRESIÓN CORPORAL.- Introducción. El esquema corporal. La expresión corporal. Manifestaciones expresivas PRÁCTICA DEL CONTROL DEL ESTRÉS A TRAVÉS DE RISOTERAPIA Introducción. Dinámica de grupos
DOCENTES	JOSÉ LUIS GÁMEZ PARRA, docente experto en técnicas de liberación de estrés, empleado público local.