

GESTI3N DEL ESTR3S EN EL TRABAJO Y T3CNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

OBJETIVOS

- Modular los estados de 3nimo, pensamientos y emociones disfuncionales.
- Manejar las situaciones con mayor control y seguridad.
- Conducir adecuadamente a los equipos de trabajo.
- C3mo actuar ante situaciones constantes de est3s.
- Aprender a regular las emociones y controlar el estr3s.
- Mejorar el rendimiento y la productividad con t3cnicas de autocontrol emocional.

PLAN DE ACCI3N

El programa cubre todos los aspectos del Liderazgo y la gesti3n de equipos en el 3mbito del trabajo y las organizaciones, con ejemplos pr3cticos y se expondr3 al alumno a situaciones donde se trabajar3 para discutir c3mo mejorar sus competencias. Curso te3rico-pr3ctico donde se busca la participaci3n de los asistentes y de sus experiencias, resolviendo las dudas que puedan aparecer. Durante el curso se aprender3n las diversas t3cnicas, incluso a rebatir y responder a preguntas del equipo de trabajo.

- El objetivo final es que el profesional aprenda el rol del lider y que le permita dirigir equipos eficaces

GESTI3N DEL ESTR3S EN EL TRABAJO Y T3CNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

CONTENIDOS

M3DULO 1. T3CNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y GESTI3N DEL ESTR3S 6 H

Qu3 es el Burnout y c3mo evitarlo.

Uso de emociones adecuadas ante la soluci3n de problemas.

Patrones de conducta y estilos de afrontamiento.

C3mo actuar positivamente en condiciones constantes de estr3s.

Inteligencia Emocional y autocontrol emocional.

- Competencias Emocionales.
- Los l3mites ante situaciones complicadas
- Control emocional del equipo de trabajo.

M3DULO 2. GESTI3N DEL ESTR3S EN EL TRABAJO Y EQUIPOS PRODUCTIVOS 6 H

Desarrollo de personas y gesti3n del estr3s

- Orientaci3n de equipos a resultados
- Delegaci3n
- Trabajo en equipo
- Clima laboral

Competencias estrat3gicas internas para controlar el estr3s

- Comunicaci3n
- Autoliderazgo
- Proactividad
- Optimismo
- Iniciativa
- Toma de decisiones

Gesti3n del tiempo y autocontrol emocional

- Productividad y creaci3n de h3bitos productivos
- Tratar con gente que todo le parece urgente
- Productividad personal

Gesti3n del estr3s

- Autoconocimiento, Autocr3tica y regulaci3n emocional

GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

HORARIOS

- 12 Horas

16, 23 y 30 de Noviembre de 9.30-13.30h

PRECIOS

- **Asociados:** 400 € + IVA por asistente.
- **No asociados:** 500 € + IVA por asistente.

*Gestión bonificación por parte de AVIA: 50€ por asistente

LUGAR

PRESENCIAL.

AVIA Cluster de Automoción de la Comunitat Valenciana

Ubicación: P.I. Juan Carlos I, Avda. de la Foia, nº 8, Ed. 3, 1º, pta 2. 46440 – Almussafes.

INSCRIPCIÓN

Los interesados en asistir a la formación deberán enviar rellena la [ficha de inscripción](#) con un plazo de antelación de 7 días al inicio del curso

Para confirmar la inscripción al curso será necesario abonar la totalidad del coste de la formación antes del inicio del mismo.

La cancelación de asistencia con menos de 48 horas de antelación al inicio del curso no dará derecho a la devolución de este importe. AVIA se reserva el derecho a cancelar una formación si no se alcanza el número mínimo de asistentes, en cuyo caso el importe abonado se devolverá íntegramente.