



## DESARROLLO PROFESIONAL: Gestión del Estrés y técnicas de Autocontrol Emocional

### OBJETIVOS

- Modular los estados de ánimo, pensamientos y emociones disfuncionales.
- Manejar las situaciones con mayor control y seguridad.
- Conducir adecuadamente a los equipos de trabajo.
- Cómo actuar ante situaciones constantes de estrés.
- Aprender a regular las emociones y controlar el estrés.
- Mejorar el rendimiento y la productividad con técnicas de autocontrol emocional.



## CONTENIDOS

### 1. MÓDULO 1. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS 6 H

- Qué es el Burnout y cómo evitarlo.
- Uso de emociones adecuadas ante la solución de problemas. Patrones de conducta y estilos de afrontamiento.
- Cómo actuar positivamente en condiciones constantes de estrés. Inteligencia Emocional y autocontrol emocional.
- Competencias Emocionales.
- Los límites ante situaciones complicadas
- Control emocional del equipo de trabajo.

### 2. MÓDULO 2. GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO Y EQUIPOS PRODUCTIVOS 6 H

- Desarrollo de personas y gestión del estrés
- Orientación de equipos a resultados
- Delegación
- Trabajo en equipo
- Clima laboral



- Competencias estratégicas internas para controlar el estrés
  - ✓ Comunicación
  - ✓ Autoliderazgo
  - ✓ Proactividad
  - ✓ Optimismo
  - ✓ Iniciativa
  - ✓ Toma de decisiones
- Gestión del tiempo y autocontrol emocional
  - ✓ Productividad y creación de hábitos productivos
  - ✓ Tratar con gente que todo le parece urgente
  - ✓ Productividad personal
- Gestión del estrés
  - ✓ Autoconocimiento, Autocrítica y regulación emocional

## DESTINATARIOS

- Trabajadores de todos los ámbitos laborales en los que los niveles de estrés puedan suponer un problema que interfiera de forma clara en el rendimiento.



## DURACIÓN

- 12Horas

## IMPARTE

- Mari Luz Pomares

## COSTE

- Asociados: 300€/persona + IVA
- No asociados: 400€/persona + IVA
- ✓ Coste Bonificación por parte de AVIA: 50€/persona + IVA

## FECHAS Y HORARIOS

- 22 y 29 de Julio de 10:00 a 14:00h



## LUGAR DE IMPARTICIÓN

- 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.