

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS



OBJETIVOS

Mejorar de forma considerable :

- Optimización del tiempo al trabajar con autocontrol emocional
- Consecución de Metas y Objetivos
- La Efectividad de las decisiones
- La Satisfacción del equipo y generación de buen clima de trabajo
- Manejo de la incertidumbre y fomento de la flexibilidad y adaptación ante los cambios
- Promoción de entornos de trabajo positivos, productivos y emocionalmente estables.
- Manejar los diferentes escenarios para gestionar el estrés.
- Aprender a resolver conflictos y llegar a conseguir acuerdos ventajosos.
- Habilidades y técnicas de relajación en el entorno laboral.
- Fomento de estilo de vida saludable.

CONTENIDOS

SESIÓN 1. ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL EN EL ÁMBITO LABORAL

- ✓ Emociones, pensamientos y conductas orientadas a la mejora continua.
Uso de emociones adecuadas ante la solución de problemas.
Control emocional del equipo de trabajo.
- ✓ Estrategias para establecer límites y manejo de expectativas.
Inteligencia emocional y autocontrol emocional.

SESIÓN 2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL

- ✓ Qué es el Burnout y cómo evitarlo.
- ✓ Herramientas para la gestión emocional y el autocuidado.
- ✓ Patrones de conducta y estilos de afrontamiento.
- ✓ Cómo actuar positivamente en condiciones constantes de estrés.
- ✓ Cómo trabajar con personalidades tóxicas o estresadas.

IMPARTE

- María Luz Pomares



DESTINATARIOS

Cualquier trabajador que en su día a día deba enfrentarse a cualquier situación que pueda generarle estrés y deba asumir ciertas responsabilidades que puedan verse afectadas por esta causa.

DURACIÓN

- 10H

FECHAS Y HORARIOS

- del 3 y 10 de julio
- Mañana de 09:30- 14:30h

COSTE (por alumno/a)

- Asociado: 280€ + IVA
- No asociados: 360€ + IVA
 - ❖ Bonificación por parte de AVIA: 50€ + IVA

UBICACIÓN

- AVIA Clúster de Automoción de la Comunitat Valenciana
- Avda. de la Foia, nº 8, edificio 3, 1º, puerta 2. P. I. Juan Carlos I. 46440 Almussafes (Valencia)

INSCRIPCIÓN

- Para confirmar la inscripción al curso será necesario abonar la totalidad del coste de la formación antes del inicio del mismo.
- **Datos relativos al pago:** De necesitar número de pedido para poder emitir la factura, deberá dejarlo notificado en la ficha de inscripción, así como cualquier dato que sea necesario hacer constar en la misma.
- 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.