



GESTIÓN POSITIVA DEL ESTRÉS: RECURSOS PRÁCTICOS

El estrés aparece con frecuencia en nuestro ámbito laboral y personal, y con mucha frecuencia cuando trabajamos en atención a personas, pero ¿sabemos por qué aparece? ¿Sabemos que hay un tipo de estrés positivo? Y sobre todo, ¿tenemos las herramientas y recursos para afrontarlo?

Este curso pretende dar respuesta a los interrogantes y aportar recursos para identificar el estrés y gestionarlo positivamente y con éxito.

Objetivos:

- Conocer el origen del estrés y sus diferentes tipologías.
- Identificar los factores que provocan su aparición y los efectos que pueden producirse.
- Adquirir recursos y estrategias para afrontar y reducir el estrés.

Programa:

1. Qué es el estrés. Tipologías.
2. Concepción bio-psico-social.
3. Causas y efectos.
4. Factores que potencian la aparición del estrés.
5. Mediadores psicosociales del estrés.
6. Estrategias de afrontamiento.
7. Ejercicios y técnicas de relajación.

Metodología:

- Metodología en línea: pdf, fórum, correo electrónico,...
- Tutorización y atención personalizada.
- Evaluación continua mediante las actividades periódicas y final.

Formador/a: Montserrat Sánchez, educadora social y formadora del ámbito social y empresarial desde hace más de 10 años.

Destinatarios/as: profesionales del ámbito socioeducativo (educadores/as sociales, trabajadores/as sociales, pedagogos/as, profesores/as,...), estudiantes y cualquier persona interesada en el tema.

Fechas:

Actividad con inscripción abierta.

Idioma: catalán / castellano (a escoger por el/la alumno/a)

Condiciones:

Duración: 30 horas. Una vez matriculado/a se dispondrá de un plazo de 6 meses para finalizarlo; pasado este tiempo será necesario renovar la inscripción, en este caso con un descuento sobre el precio original.

Precio: 74€ (63€ para estudiantes, personas en situación de desempleo y/o asociados/as de TISOC, previa acreditación de la situación).

Forma de pago: ingreso o transferencia bancaria en la cuenta indicada.

Certificación: certificado de realización y aprovechamiento de *Serveis Formatius L'Om*.