

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2019

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Bienestar Psicoemocional
CÓDIGO: AFPS-03

Destinatarios	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
Objetivos	El objetivo final es dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan manejar adecuadamente las distintas situaciones gestionando eficientemente sus emociones y las de las personas con las que interactúan.
Contenido	<p>TEMA 1. Bienestar psicoemocional</p> <p>TEMA 2. Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta</p> <p>TEMA 3. Aproximación a las principales técnicas de manejo del estrés.</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1 Modificación de pensamientos</p> <p style="padding-left: 20px;">3.2 Gestión de emociones</p> <p style="padding-left: 20px;">3.3 Técnicas de desactivación fisiológicas</p> <p>TEMA 4. Resiliencia y superación de adversidades.</p> <p>TEMA 5. Automotivación y actitud positiva: felicidad.</p>
Duración	2 horas
Nº asistentes	POR DETERMINAR
Nº ediciones	1
Calendario	24 octubre
Horario	De 10 a 12
Lugar	Edificio Politécnico
Profesorado	Esther Luengo Pajares (Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP)
Certificado	Sí