

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2024

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Bienestar Psicoemocional (on line)
CÓDIGO: AFPS-03

Destinatarios	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH. Dirigido a trabajadores que quieran conocer herramientas individuales para el manejo del estrés. Se recomienda especialmente a directivos, como elementos clave en la gestión emocional de las organizaciones, para fomentar hábitos saludables en los equipos de trabajo.
Objetivos	La finalidad de este webinar es dar a conocer con exactitud el concepto de estrés, así como su mecanismo de desarrollo y las diferentes consecuencias que éste puede tener en la vida de las personas. Partiendo de la interrelación entre pensamiento, emoción y conducta; se plantean las distintas estrategias dirigidas a mitigar las tensiones internas y mejorar las relaciones con los demás. 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 que se relacionan.
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés. Afectación y estrategias de afrontamiento • Las emociones: conocer y reconocer. Gestión emocional • Pensamientos distorsionados, analizando lo que pensamos • Bienestar psicológico y emocional. Actitud positiva
Duración	2 horas
Nº asistentes	Hasta completar aforo
Nº ediciones	1
Calendario	Miércoles 5 de junio
Horario	10:00 h
Lugar	Aula virtual de prevención FREMAP
Profesorado	María Raquel Salvador Díaz de Herrera (FREMAP) Priscila Rodríguez Personat (FREMAP)
Certificado	Sí