

GESTIÓN DEL ESTRÉS, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y GESTIÓN DE CONFLICTOS



	PRESENCIAL		
	Duración: 6 H	Horas presenciales: 6 H	Horas online: 0 H
	Familia: PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIOAMBIENTE Área: GENERAL PRL		
	Objetivos: · Entrenar en habilidades para gestionar el estrés · Conocer y potenciar la inteligencia emocional en los asistentes · Aprender técnicas prácticas para gestionar adecuadamente conflictos interpersonales		
	Contenidos: Módulo 1. Gestión del Estrés 1.- Principales fuentes de estrés 2.- Indicadores de que tienes estrés a) Indicadores físicos b) Indicadores cognitivos y emocionales c) Indicadores comportamentales 2.- Neuropsicología del estrés 3.- Métodos para reducir el estrés a) Hábitos en la gestión del tiempo b) Ejercicios prácticos Módulo 2. Inteligencia Emocional 1.- La identificación y regulación emocional 2.- Trabajando con una emoción: la irritación a) Situaciones que causan irritación b) Cómo disminuir la irritación ante esas situaciones (aplicaciones prácticas) 3.- La importancia de la actitud en un centro de trabajo. 4.- La importancia de la actitud para la salud física: relación mente-cuerpo 4.1. El diálogo interno 5.- Diez pasos para convertirte en una persona más positiva. Módulo 3. Gestión de conflictos 1.- Tipos de conflictos, desde la experiencia de los asistentes. 2.- ¿Cómo hay que enfrentarse a los conflictos? 3.- Técnicas específicas para manejar conflictos: a) Técnica del Chubasquero emocional a.1) Las neuronas espejo b) Técnica del Borracho		

- c) Técnica del Acuerdo
- d) Técnica Sándwich de Asertividad
- e) Técnica Disco Rayado
- f) Técnica Bando de Niebla