

## PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: GESTIÓN DEL ESTRÉS 2ª Edición.

21281/2

### Desarrollo del curso

- **Fechas:** 11 de mayo de 2020.
- **Horario:** de 15:30 a 18:30h.
- **Duración:** 3h.
- **Lugar:** Aula de formación del C.S. Zona VI.
- **Localidad:** Albacete.
- **Nº alumnos:** 25.

### Inscripciones

- En SOFOS desde el 19 de febrero al 4 de mayo de 2020
- La relación de admitidos aparecerá el día 5 de mayo de 2020.

**OBLIGATORIAMENTE** Para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

El personal seleccionado que haya aceptado la realización de una acción formativa, tiene el deber de asistir a la totalidad de las sesiones presenciales.

Porcentaje de asistencia para conseguir el certificado de acreditativo de la acción formativa:  
Para la obtención de dicho certificado será necesario:

- En cursos de duración igual o mayor a 10 horas un porcentaje mínimo de asistencia del 80%.
- En cursos de duración inferior a 10 horas un porcentaje de asistencia del 100%

Cuando la actividad formativa conlleve la realización de una o varias pruebas de evaluación será también necesario la superación de éstas o de los ejercicios establecidos por el tutor.

El incumplimiento sin causa justificada de las siguientes obligaciones, implicará la imposibilidad de ser seleccionado/a para la realización de cualquier acción formativa durante un periodo de 9 meses:

- Comunicar la renuncia al curso en el plazo de 5 días hábiles desde la notificación de la concesión de la acción formativa solicitada o en el plazo de 2 días hábiles, en el caso de solicitantes que provengan de la lista de espera.
- En las acciones formativas que se desarrollen bajo la modalidad presencial la asistencia al 50 % de las horas lectivas.

### Enlace:

<https://sescam.jccm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=21281&edicion=2>

### **Dirigido a:**

Personal de todas las categorías profesionales

### **Requisitos:**

#### MÉTODO DE SELECCIÓN:

- Cumplir los plazos de inscripción.
- Pertenecer a la categoría profesional a la que va dirigida la actividad.
- Desarrollar la actividad en la G.A.I. de Albacete.
- Fecha de inscripción.

Se elaborará listado de reserva por si existieran renunciadas.

En el caso de que quedaran plazas libres, se podrán admitir solicitantes que, cumpliendo los criterios de inclusión, pertenezcan a otras gerencias del SESCAM.

### **Contenidos:**

Concepto del estrés.

Situaciones posibilitadoras de estrés: Conflictos interpersonales. Situaciones Laborales.

Estrategia de gestión del estrés: Gestión emocional.

Planificación y organización de las situaciones de estrés.

Mejora del estilo de vida: hábitos saludables.

Técnicas cognitivas y relajación.

### **Docentes**

Mutua Solimat