

## PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. 2ª ed

**13531/2**

### Desarrollo del curso

- Fechas: 23, 24 y 25 de noviembre de 2015.
- Horario: de 16:30 a 20:30h.
- Duración: 12h.
- Lugar: Aula del nº 6 CAS.
- Localidad: Albacete.
- Nº alumnos: 25.

### Inscripciones

- En SOFOS. UNIDAD DOCENTE desde el 26 de octubre al 16 de noviembre 2015
- La relación de admitidos aparecerá el día 18 de noviembre 2015
- **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.

Así mismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

### Enlace:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=13531&edicion=2>

### Dirigido a:

Personal de todas las categorías profesionales de la GAI de Albacete

### Objetivos

Definir y examinar el "Estrés".

- Analizar las causas que pueden derivar en estrés, tanto a nivel laboral como personal.
- Concienciar a los participantes respecto a la importancia que tienen el propio bienestar físico y mental a la hora de poder cuidar a terceros.
- Aprender estrategias y habilidades para prevenir y combatir el estrés laboral: autoestima, asertividad, gestión eficaz del tiempo, pensamiento racional, resolución de conflictos, comunicación eficaz, convivencia en pareja, etc.
- Enseñar a los participantes técnicas de relajación pasiva y activa.
- Mostrar a los participantes cómo auto relajarse y cómo relajar a otro sujeto en momentos de pánico, o bajo presión.

## 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

### Identificar los Síntomas del Estrés

- Definición del estrés. Identificar el elemento frente al cual debemos protegernos.
- Funcionamiento del estrés. Cómo afecta el estrés al cuerpo
- Cómo identificar los síntomas del estrés.

### Analizar las Causas del Estrés

### Conocer las Estrategias básicas para combatir el estrés

- Autoestima
- Asertividad
- Gestión eficaz del tiempo
- Pensamiento racional
- Resolución de conflictos
- Comunicación eficaz
- Convivencia familiar
- 10 reglas de oro para combatir el estrés

### Reflexión situación personal

### Técnicas de relajación activa y pasiva

### Técnicas de auto relajación y de relajación a terceros

## Docente

José González Fernández. Profesor de SR Consultores – Grupo GlobalCESS para el Área de Equipos.

Licenciado en Psicología Clínica e Industrial, Licenciado en Derecho y Licenciado en Ciencias Políticas y de la Administración. Máster en Psicología Clínica y de la Salud. Colaborador del Colegio de Psicólogos de Madrid y de Psicólogos sin Fronteras.