

PROGRAMA DE FORMACIÓN ENTORNO LABORAL SALUDABLE: GESTIÓN DEL ESTRÉS (1ª edición)

11859/1

Desarrollo del curso

- Fechas: 18 de Noviembre de 2014
- Horario: de 11:30 a 15:00 horas Duración: 3,5 horas
- Lugar: SALON DE ACTOS DEL C.A.S.
- Docentes: MUTUA SOLIMAT

OBLIGATORIAMENTE para recibir certificado de asistencia de una actividad formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en SOFOS cumpliendo las plazos de matriculación.

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

NOTA: Cuando la Actividad Formativa coincida total o parcialmente con la jornada laboral, la asistencia estará supeditada al Vº Bº **previo** del Responsable del Servicio/Unidad.

- **Solicitar Matricula:**

<https://sescam.jccm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=11859&edicion=1>

Inscripciones

- En SOFOS desde el 01/10/2014 hasta el 09/11/2014
- La relación de admitidos aparecerá el día 11/11/2014

Dirigido a

Licenciados sanitarios, Diplomados sanitarios, Personal de gestión y servicios, Residentes, Técnicos sanitarios

Requisitos

Trabajadores en activo de la Gerencia de Atención Integrada de Albacete. La selección se realizará por orden de inscripción.

Contenidos

PROGRAMA

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.

Justificación

PROGRAMA DE FORMACION ENTORNO LABORAL SALUDABLE