

## CURSO PLAN AGRUPADO DE FORMACIÓN DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA 2024

# GESTIÓN DEL ESTRÉS

**DÍAS:** 4, 7, 11, 14 Y 15 de marzo de 2024.

**DURACIÓN:** 20 horas

**LUGAR DE IMPARTICIÓN:** CENTRO DE SAN JOSÉ, AULA DE FORMACIÓN.

**DESTINATARIOS:** Empleados de la Administración local de la provincia

**HORARIO:** 16:00 a 20:00 horas

## CONTENIDO

---

### Objetivos/beneficios del curso

Adquirir los conocimientos para identificar los factores de estrés y los síntomas que lo caracterizan. Aprender y ser capaz de aplicar las técnicas y herramientas para afrontarlo de manera constructiva y energizante y crear situaciones de calma y eficacia.

---

### Programa del curso

El estrés puede venir provocado por distintos factores, en este curso evaluaremos cómo abordar esta realidad, gestionarla e incluso llegar a prevenirla.

#### Estrés

¿Qué es el estrés? El estrés y sus definiciones  
El estrés en el ámbito laboral  
El ciclo del estrés  
Indicadores del estrés  
Síntomas del estrés  
¿Cómo afrontar el estrés?  
Burnout, síndrome de estar quemado.

El ciclo de conciencia: aprendiendo a parar el estrés  
La regulación emocional  
Compasión y autocompasión  
Beneficios de cultivar la compasión  
Teoría de la asertividad  
Comportamiento asertivo


## Mindfulness

¿Qué es el Mindfulness? Introducción.  
Definiciones y componentes del Mindfulness.  
Las 7 actitudes del Mindfulness  
Programas basados en Mindfulness y ámbitos de aplicación  
Beneficios del Mindfulness  
Regulación emocional con Mindfulness: algunas estrategias.  
Estrategias de afrontamiento

## Prácticas de Mindfulness

La práctica de Mindfulness: prácticas formales y prácticas informales  
Preparándote para tu práctica  
Prácticas de Mindfulness para implementar en tu rutina  
La importancia de registrar tus prácticas

## Inteligencia emocional

Mindfulness e inteligencia emocional   
Meditación  
Mindfulness y meditación  
Meditaciones guiadas para gestión del estrés

## Otras estrategias

Deporte y Gestión del estrés  
Técnicas de relajación física  
Control de la respiración  
Reestructuración cognitiva  
Expresión emocional

## Plan personal para deshacer el estrés

---