

# PLAN AGRUPADO DE FORMACIÓN 2025 DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

## ACCIÓN FORMATIVA: “Gestión del estrés y resolución de conflictos. Gestión eficaz del tiempo-2025”

**DÍAS:** 13 y 14 de marzo de 2025

**DURACIÓN:** 10 horas lectivas

**HORARIO:** 9:00 a 14:00 horas.

**LUGAR IMPARTICIÓN:** AULA FORMACIÓN CENTRO SAN JOSÉ

**PONENTE:** Silvia Rico Pérez

## PROGRAMA

### Jueves 13 de marzo

- INTEGRAR CÓMO NUESTRA BIOLOGÍA Y APRENDIZAJES PREVIOS GUARDAN RELACIÓN CON NUESTRA PRODUCTIVIDAD EN EL TRABAJO.
- COMPRENDER LA RELACIÓN ENTRE NUESTRA AGILIDAD EMOCIONAL Y NUESTRAS HABILIDADES SOCIALES.
- CONOCER EL MÉTODO “RULER” COMO ESTRATEGIA DE GESTIÓN EMOCIONAL

### Viernes 14 de marzo

- REVISAR LA CALIDAD DEL TIEMPO CUANDO TRABAJAMOS Y LA EXISTENCIA DE “LADRONES DE NUESTRO TIEMPO”.
  - COMPRENDER LA DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
  - CONOCER ESTRATEGIAS DE GESTIÓN EFICAZ DE LA ATENCIÓN EN EL TRABAJO.
-