

PLAN AGRUPADO DE FORMACIÓN 2025

DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

ACCIÓN FORMATIVA: “GESTIÓN DEL ESTRÉS Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.GESTIÓN EFICAZ DEL TIEMPO”.2ª EDICIÓN.

DÍAS: Mayo o Junio.

DURACIÓN: 10 horas lectivas

HORARIO: de 09:00 a 14:00

LUGAR IMPARTICIÓN: AULA DE FORMACIÓN.

PONENTE: Silvia Rico.

PROGRAMA

1º DÍA

- 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

2º DÍA

- 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.