

PLAN AGRUPADO DE FORMACIÓN 2026 DIPUTACIÓN DE GUADALAJARA

ACCIÓN FORMATIVA: “Gestión del estrés y gestión eficaz del tiempo – 2026”

DÍAS: 9 y 10 de marzo de 2026.

DURACIÓN: 12 horas lectivas.

HORARIO: 8:30 a 14:30 horas.

LUGAR IMPARTICIÓN: AULA FORMACIÓN CENTRO SAN JOSÉ.

PONENTE: SILVIA RICO PÉREZ.

PROGRAMA

9 DE MARZO DE 2026

- Definir qué es el estrés.
- Cuál es la diferencia entre estrés y ansiedad.
- El estrés funcional y disfuncional.
- Comprender las diferentes respuestas ante situaciones de estrés en función de nuestros rasgos de personalidad.
- Conocer el método RULER como estrategia de gestión emocional.
- Crear un “Kit de emergencia” práctico de estrategias de regulación del estrés.
- Conocer la diferencia entre círculo de preocupación y el círculo de actuación.
- Aplicar el modelo RACI en la práctica profesional.

10 DE MARZO DE 2026

- Conocer las creencias limitantes sobre el tiempo.
- Definir la actividad profesional y las funciones asociadas a mi responsabilidad profesional.
- Dotar de herramientas prácticas para realizar “auditorías de uso de tiempo”.
- Planificación semanal diaria.
- Técnica de bloques de tiempo.
- Crear un plan de acción personal con objetivos concretos medibles para cuatro semanas laborables.

En cada una de las sesiones se realizarán actividades prácticas.
