

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2024

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Equilibrio emocional: Buenas prácticas y mindfulness CÓDIGO: AFPS-05	
Destinatarios	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
Objetivos	El objetivo final de esta formación es dotar a los asistentes de métodos y herramientas de relajación y gestión de las emociones, el estrés y el tiempo para un correcto desarrollo personal y laboral mediante el mindfulness, el trabajo emocional y la inteligencia emocional.
Contenido	<p>TEMA 1. Trabajo emocional e inteligencia emocional</p> <p>1.1 Trabajo emocional: ¿En qué consiste? Causas y efectos</p> <p>1.2 Inteligencia emocional y su relación con el liderazgo</p> <p>1.3 Habilidades de las personas emocionalmente inteligentes</p> <p>1.4 Autoconocimiento emocional, automotivación</p> <p>1.5 Resiliencia y gestión emocional</p> <p>TEMA 2. Prevención y gestión del estrés</p> <p>2.1. El estrés: tipos, tipos de estresores, percepción del estrés</p> <p>2.2. Estrés laboral, causas y consecuencias</p> <p>2.3. Prevención del estrés laboral</p> <p>TEMA 3. La gestión del tiempo</p> <p>3.1. La gestión y percepción del tiempo y hábitos de trabajo</p> <p>3.2. Ladrones de tiempo y distractores</p> <p>3.3. Habilidades para la gestión del tiempo</p> <p>3.4. Trabajo eficiente. Ley de la productividad negativa</p> <p>3.5. Gestión reactiva y proactiva. Claves. Método GTD</p> <p>TEMA 4. El mindfulness</p> <p>4.1. Concepto de mindfulness: beneficios y actitudes fundamentales</p> <p>4.2. Diferencia entre mindfulness y meditación</p> <p>4.3. Prácticas de mindfulness para: trabajo, vida cotidiana, estrés</p> <p>TEMA 5. El equilibrio emocional y la desconexión digital</p> <p>5.1. La importancia de la desconexión digital</p> <p>5.2. Tecnoestrés</p> <p>5.3. El impacto de la tecnología en la vida diaria</p> <p>5.4. Beneficios de la desconexión digital</p>
Duración	11 h.
Ediciones	1
Calendario	Del 1 al 26 de julio
Horario	ONLINE
Lugar	Plataforma ON LINE
Profesorado	SERVICIO DE PREVENCIÓN AJENO EUROCONTROL
Certificado	Sí