

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2022

**FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA**

Bienestar Psicoemocional  
CÓDIGO: AFPS-03

<b>Destinatarios</b>	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
<b>Objetivos</b>	El objetivo final es dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan manejar adecuadamente las distintas situaciones gestionando eficientemente sus emociones y las de las personas con las que interactúan.
<b>Contenido</b>	<p>TEMA 1. Bienestar psicoemocional</p> <p>TEMA 2. Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta</p> <p>TEMA 3. Aproximación a las principales técnicas de manejo del estrés.</p> <p>3.1 Modificación de pensamientos</p> <p>3.2 Gestión de emociones</p> <p>3.3 Técnicas de desactivación fisiológicas</p> <p>TEMA 4. Resiliencia y superación de adversidades.</p> <p>TEMA 5. Automotivación y actitud positiva: felicidad.</p>
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Nº asistentes</b>	20
<b>Nº ediciones</b>	1
<b>Calendario</b>	Noviembre
<b>Horario</b>	9:30 a 11:30
<b>Lugar</b>	Escuela Politécnica
<b>Profesorado</b>	Esther Luengo Pajares (Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP)
<b>Certificado</b>	Sí