

ACTIVIDAD	AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO: HERRAMIENTAS PARA VIVIR Y TRABAJAR MEJOR
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2025.00.B.020.01 CÁCERES
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar el desarrollo y mejora de habilidades que son clave para el bienestar psicológico. • Mejorar el Autoconocimiento. • Adquirir habilidades psicológicas de gestión de los pensamientos y emociones. • Clarificar direcciones vitales importantes.
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo nos atascamos las personas: El bucle. 2. Estrés y otros problemas psicológicos: Flexibilidad Psicológica. 3. Gestionando la Incertidumbre: proactividad y resiliencia. 4. Herramientas de Gestión Pensamientos. 5. Herramientas de Gestión Emocional. 6. Clarificando Dirección Personal y actuando en base a ella.
PLAZAS	20
DESTINATARIOS	Empleados públicos de la Junta de Extremadura.
CALENDARIO Y LUGAR	Calendario: Días 17, 18, 19 y 20 de noviembre Lugar: CÁCERES
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas
DURACIÓN/HORAS	20
FINANCIACIÓN	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.