

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>BIENESTAR (INTERNET)</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2025.00.B.023.01 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir técnicas y herramientas para potenciar la vitalidad y sentirnos con más energía, más productivos y menos estrés.</li> <li>• Conocer qué es el estrés bueno y para qué nos sirve. Técnicas para reducir el estrés malo.</li> <li>• Comprender cómo funciona el cerebro y qué hábitos podemos adquirir para mantenerlo en condiciones óptimas.</li> <li>• Aprender a dormir bien para disponer de más energía y creatividad.</li> <li>• Conocer porqué se produce el burnout o síndrome del trabajador quemado, cómo puede prevenirse y qué hacer cuando ya ha aparecido.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aumenta tu vitalidad.</li> <li>2. Estrésate.</li> <li>3. Mantén tu cerebro en forma.</li> <li>4. Dormir bien.</li> <li>5. Cómo combatir el burnout.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	35
<b>DESTINATARIOS</b>	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura que ocupen puestos de Jefatura de Servicios, de Sección, de Unidad, Directores de Centros, de Programas, Subdirectores, Jefes de Internado y Coordinadores de Equipos.</p> <p>Tendrán preferencia las Jefaturas de Servicio y los empleados públicos que hayan realizado la formación "Liderazgo y Dirección de Equipos (Internet)".</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Será requisito necesario disponer de equipo informático, correo electrónico y acceso a Internet, o estar en disposición de contar con su utilización durante las fechas previstas para el curso.</li> <li>• Contacto inicial a través de la plataforma, en el que se expondrá la metodología del curso, el plan de trabajo y el calendario de realización.</li> <li>• Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.</li> </ul>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	<p>Calendario: Fecha de inicio: 8 de abril. Fecha de finalización: 9 de junio.</p> <p>Lugar: MÉRIDA</p>
<b>HORARIO</b>	El alumno seleccionado ajustará las horas del curso a sus necesidades.
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	25
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.