

ACTIVIDAD	REDUCCIÓN DE ESTRÉS Y GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS (INTERNET)
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2025.00.S.052.01 MÉRIDA
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las fuentes que provocan el estrés dentro del entorno laboral y aprender a tratarlo y gestionarlo. • Conocer la dinámica del estrés y el desarrollo de técnicas para reducirlo. • Evitar las formas poco saludables de lidiar con los conflictos. • Entrenar habilidades comunicativas que favorezcan la prevención y gestión de los conflictos • Adquirir habilidades emocionales para la gestión eficiente de equipos.
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estrés, la gran pandemia de nuestro siglo: las principales fuentes de estrés. 2. Efectos del estrés a nivel físico, mental y emocional. 3. Estrategias para reducir el estrés y vivir con más plenitud. 4. Inteligencia emocional para ser empático con el equipo. 5. Reconocer las diferentes etapas del conflicto y tu estado emocional. 6. Cómo abordar conversaciones difíciles.
PLAZAS	15
DESTINATARIOS	<p>ACTIVIDAD NO ELEGIBLE</p> <p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura que ocupen puestos de Jefatura de Servicios.</p> <p>Las diferentes Secretarías designarán al alumnado participante.</p>
CALENDARIO Y LUGAR	<p>Calendario: Días 19 y 26 de mayo Días 27 de marzo y 3 de abril</p> <p>Lugar: MÉRIDA</p>
HORARIO	2 sesiones de 2.5 horas cada una.
DURACIÓN/HORAS	5
FINANCIACIÓN	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.