ACTIVIDAD	**SEMINARIOS ONLINE. REDUCCIÓN DE ESTRÉS Y GESTIÓN DE LOS CONFLICTOS (INTERNET)**
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2026.00.S.045.01 MÉRIDA
OBJETIVO	• 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	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	ACTIVIDAD NO ELEGIBLE Empleados/as Públicos/as de la Junta de Extremadura que ocupen puestos de Jefatura de Servicios. Las diferentes Secretarías designarán al alumnado participante.
CALENDARIO Y LUGAR	Calendario: ~~Días 19 y 26 de marzo~~ Días 16 y 23 de abril Lugar: MÉRIDA
HORARIO	Seminarios online en directo de 9:00 a 11:30 horas a través de Internet durante 2,5 horas los 2 días de celebración.
DURACIÓN/HORAS	5
FINANCIACIÓN	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.