



<b>Ikastaroaren izena:</b>	Gestión Emocional para promover la salud psicosocial en el trabajo
<b>Denominación del curso:</b>	
<b>Ikastaroaren kodea:</b>	5001
<b>Código del curso:</b>	
<b>Ikastaro mota:</b>	On-line
<b>Modalidad:</b>	
<b>Hizkuntza / Idioma:</b>	Gaztelania / Castellano
<b>Iraupena / Duración:</b>	5 horas a desarrollar en el plazo de 30 días
<b><u>Formulario de inscripción</u></b>	

**Ikastaroaren edukia / Contenido del curso:****1. OBJETIVOS**

- A) Aportar estrategias de afrontamiento para la gestión positiva del estrés.
- B) Evitar problemas en carga de trabajo (cuantitativa y/o cualitativa) e inadecuado ritmo de trabajo, así como niveles de responsabilidad elevados.
- C) Mejorar el clima laboral, reducir el absentismo y aumentar la productividad y satisfacción en el entorno de trabajo, reduciendo el índice de accidentes y lesiones.

**2. ÍNDICE DEL CURSO**

Tema 1: Inteligencia emocional.

Tema 2. Modelos teóricos sobre las competencias emocionales

Tema 3: Emociones.

Tema 4. El modelo ABC de Ellis: Un modelo del pensamiento humano

Tema 5: Emociones básicas.

Tema 6: Las emociones en mi vida personal.

Tema 7: Competencias intrapersonales.

Tema 8: Bienestar emocional y salud integral.

Tema 9: Las emociones en mi vida profesional.

Tema 10: Competencias interpersonales y habilidades sociales.