



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

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 (cualitativa y/o cuantitativa) 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.