

FICHA FORMATIVA (TWCP ALUMNI URV)

Tipo	Webinario
Nombre de la actividad	Gestión del estrés: consciencia plena
Formadora	Jorgina Martínez Berengué
Fecha	10/06/2021
Horario	18:00-19:30 h
Lugar	Microsoft Teams
Objetivo	Mejorar las habilidades sociales para manejar situaciones críticas y reducir el nivel de estrés. Aprender estrategias prácticas para enfrentarse al estrés. Adquirir herramientas para aplicarlas a la gestión del estrés.
Contenido	<ul style="list-style-type: none">- Actuar de forma positiva y resolutive ante la presión y el estrés.- Técnicas para eliminar o reducir el estrés en nuestra vida.
Metodología	<p>La metodología combinará los contenidos teóricos con la práctica y la participación.</p> <p>Los conocimientos teóricos se trabajarán mediante el material aportado (pdf con la presentación) y las personas que participen harán ejercicios prácticos que aplicarán a situaciones con la metodología constructivista para crear aprendizajes significativos desde la autoexploración. Por lo tanto, aprenderán por sí mismos a través del autoconocimiento y la experimentación personal.</p> <p>Ayudaremos a los participantes a potenciar y mejorar sus competencias entrenando la creatividad. De este modo se ejercitará la capacidad de producir nuevas ideas y, al mismo tiempo, descubrir y desarrollar nuevas actitudes para hacer frente a las competencias demandadas por el mercado laboral.</p> <p>El aprendizaje se centrará en las personas; se aprende mientras se practica, los participantes serán capaces de asimilar los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para conseguir mejorar y potenciar sus competencias personales y laborales.</p>
Idioma	Catalán