ACTIVIDAD	MANEJAR LA ANSIEDAD A TRAVÉS DEL AUTOCONTROL	
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2011.00.B.03.01 Mérida	2011.00.B.03.02 Badajoz
OBJETIVO	▪ Aprender a identificar situaciones de estrés laboral. ▪ Aprender estrategias de afrontamiento del estrés. ▪ Mejorar la satisfacción.	
CONTENIDO	1. Conceptos de ansiedad y estrés. 2. Técnicas de desactivación. 3. Reestructuración cognitiva, autoinstrucciones y parada de pensamiento. 4. Humor y optimismo. 5. Herramientas para la relajación y el trabajo mental.	
PLAZAS	20 para cada edición	
DESTINATARIOS	Empleados públicos de la Junta de Extremadura.	
CALENDARIO Y LUGAR	Días 22 y 23 de junio Mérida	Días 28 y 29 de junio Badajoz
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas y de 16:00 a 18:30 horas los dos días.	
DURACIÓN	15 horas	
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación Continua	