

ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN EL AMBIENTE LABORAL
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2014.00.B.39 Mérida
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer y aplicar estrategias para disminuir el impacto del estrés laboral sobre el bienestar psicológico de los trabajadores públicos. • Conocer y aplicar técnicas para mejorar las habilidades comunicacionales necesarias en el ámbito laboral. • Conocer y aplicar estrategias destinadas a mejorar el trabajo en equipo y la resolución de conflictos en el ambiente laboral. • Conocer y aplicar técnicas encaminadas a mejorar la inteligencia emocional.
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concepto de estrés laboral (Burnout). Factores predisponentes y mediadores. 2. Estrategias para disminuir el impacto psicológico del estrés en el ambiente laboral. 3. La comunicación. Procesos y etapas. Errores y barrera de comunicación. La escucha activa. La comunicación asertiva. 4. Comunicación en situaciones de conflicto: Afrontamiento de las quejas. Manejo de la hostilidad. Estrategias para resolver conflictos. 5. Concepto de Inteligencia emocional. Componentes de la inteligencia emocional. 6. Estrategias para mejorar habilidades sociales, empatía, y motivación. 7. Técnicas para mejorar nuestro autocontrol. 8. Concepto de trabajo en equipo. Factores que facilitan y factores que dificultan el trabajo en equipo. Técnicas destinadas a mejorar el trabajo en equipo.
PLAZAS	20
DESTINATARIOS	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura de los grupos C1/III y C2/IV.
CALENDARIO Y LUGAR	Días 20, 21, 27 y 28 de octubre Mérida
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas todos los días
DURACIÓN	20 horas
FINANCIACIÓN	Fondos de Formación para el Empleo en las Administraciones Públicas