

|                                |   |                                  |
|--------------------------------|---|----------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD</b>               | <b>ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN EL AMBIENTE LABORAL</b>   |                                  |
| <b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b> | 2017.00.B.35.01<br>Mérida   | 2017.00.B.35.02<br>Mérida        |
| <b>OBJETIVO</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y aplicar estrategias para disminuir el impacto del estrés laboral sobre el bienestar psicológico de los trabajadores públicos.</li> <li>• Conocer y aplicar técnicas para mejorar las habilidades comunicacionales necesarias en el ámbito laboral.</li> <li>• Conocer y aplicar estrategias destinadas a mejorar el trabajo en equipo y la resolución de conflictos en el ambiente laboral.</li> <li>• Conocer y aplicar técnicas encaminadas a mejorar la inteligencia emocional.</li> </ul>  |                                  |
| <b>CONTENIDO</b>               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de estrés laboral. Factores predisponentes y mediadores.</li> <li>2. Estrategias para disminuir el impacto psicológico del estrés en el ambiente laboral.</li> <li>3. Estrategias centradas en la empresa: trabajo en equipo, planes de intervención, organización del trabajo.</li> <li>4. Estrategias centradas en el individuo: relajación, control de pensamientos, manejo de emociones, solución de problemas, habilidades de comunicación y solución de conflictos.</li> </ol> <p>MÓDULO.- Sensibilización en materia de igualdad.</p> |                                  |
| <b>PLAZAS</b>                  | 20 para cada edición  |                                  |
| <b>DESTINATARIOS</b>           | Empleados Públicos de la Junta de Extremadura de los grupos A1/I, A2/II, C1/III y C2/IV.  |                                  |
| <b>CALENDARIO Y LUGAR</b>      | Días 16, 17, 18 y 19 de mayo<br>Mérida  | Días 5, 6, 7 y 8 junio<br>Mérida |
| <b>HORARIO</b>                 | De 9:00 a 14:00 horas todos los días  |                                  |
| <b>DURACIÓN</b>                | 20 horas  |                                  |
| <b>FINANCIACIÓN</b>            | Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas   |                                  |