

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ESTRATEGIAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO (INTERNET)</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2024.00.B.044.02 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender y aplicar herramientas para mejorar la inteligencia emocional en el trabajo.</li> <li>• Conocer y aplicar estrategias destinadas a mejorar el trabajo en equipo y la comunicación en el ambiente laboral.</li> <li>• Aprender a aplicar los pasos que lleven a la resolución de conflictos.</li> <li>• Conocer y practicar las herramientas de mindfulness para la gestión del estrés en el trabajo.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estrategias relacionadas con la inteligencia emocional para reconocer y manejar las emociones propias y ajenas.</li> <li>2. Estrategias relacionadas con las habilidades sociales en las organizaciones: trabajo en equipo, herramientas de comunicación y escucha activa.</li> <li>3. Estrategias para la resolución de conflictos.</li> <li>4. Estrategias de mindfulness para la gestión del estrés en el trabajo.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	80
<b>DESTINATARIOS</b>	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Será requisito necesario disponer de equipo informático, correo electrónico y acceso a Internet, o estar en disposición de contar con su utilización durante las fechas previstas para el curso.</li> <li>• Contacto inicial a través de la plataforma, en el que se expondrá la metodología del curso, el plan de trabajo y el calendario de realización.</li> <li>• Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.</li> </ul>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	<p>Calendario: Fecha de Inicio: 30 de mayo. Fecha de Finalización: 3 de julio. Lugar: MÉRIDA</p>
<b>HORARIO</b>	El alumno seleccionado ajustará las horas del curso a sus necesidades.
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	20
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.