

TÉCNICAS CREATIVAS PARA A XESTIÓN DO ESTRÉS



FORMACIÓN TALENTIA 2019

DESCRICIÓN

Identificar e xestionar o estrés, mediante técnicas eficaces para combatelo de xeito creativo.

A procura do equilibrio.

GUÍA DO ALUMNADO

15 prazas - 3 horas

Datas | Horario

23 de outubro

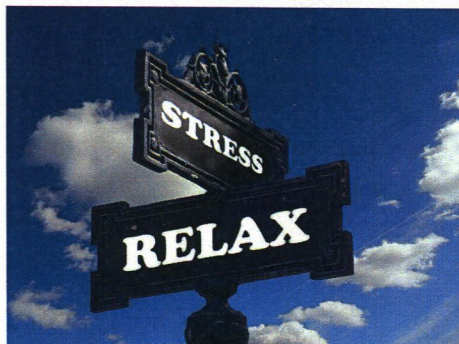
de 10:30 a 13:30h no Pazo de Congressos e Exposicións de Galicia

Obxectivos

Adquirir o coñecemento das ferramentas de técnicas de control do estrés e de relaxación.

Asimilar os efectos do estrés e da ansiedade.

Previr as consecuencias e afrontar as situacións críticas mantendo un estado óptimo de relaxación.



Asociación Área Empresarial do
T A M B R E



CONCELLO DE
SANTIAGO



Axencia Local de Colocación
Santiago de Compostela



Equipo docente e coordinación

IMPORTE

RECURSOS GALICIA SL
www.recursosgalicia.es

DOCENTE

M^a Ángeles Sampedro Rego

*Técnica especialista en administración e finanzas.
Formadora.*

COORDINACIÓN

ASOCIACIÓN ÁREA
EMPRESARIAL DO TAMBRE

Vía Edison, 1
Polígono Industrial do Tambre -
Santiago de Compostela
981 55 28 50



CONTIDOS

- Introducción ó tema.
- Competencias básicas:
 - Dimensión interna e externa da persoa.
- Axudas ó autocoñecemento
 - "Análise Dafo"
 - "Xanela Johari"
- Reflexións. A procura do equilibrio: Saúde, familia, traballo, amigos, lecer, espiritualidade...
- O estrés
 - Concepto...
 - Recoñecelo. Algúns dos síntomas...
 - Cómo combatelo
 - Técnicas creativas para a xestión do estrés
 - Algunha dinámica intercalada para reflexionar...
 - Conclusións: A Saúde.¿Qué prioridade ten na nosa vida?

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Para ter dereito ó apto será necesario **asistir como mínimo ao 75% das horas formativas tanto teóricas como prácticas.**

Ademais deberán realizarse correctamente as actividades e traballos que se propoñan por parte da docente.

CONTROL DE CALIDADE DO CURSO

A avaliación da formación responde á necesidade de mellorar os programas e procesos formativos. Neste sentido, levarase a cabo unha avaliación e control da calidade da formación.

As persoas participantes do curso deben completar a enquisa na que trataremos de detectar cal é o grao de satisfacción do alumnado. Sempre nun ambiente de respecto e confianza.

EFFECTOS DO ESTRÉS NO ORGANISMO

Como saltar contra o estrés

- 1. Evitar o consumo de cafeína e álcool.
- 2. Exercício físico regular.
- 3. Manter uma alimentação saudável.
- 4. Dormir o suficiente.
- 5. Praticar técnicas de relaxamento.
- 6. Buscar apoio social.
- 7. Evitar o multitasking.
- 8. Aprender a dizer não.
- 9. Manter um diário.
- 10. Buscar ajuda profissional.

Medicamentos

© 2015. Todos os direitos reservados. Este documento é propriedade intelectual de [Instituição].

A woman in a red blazer stands on the left side of the room, holding a document and looking towards the audience. She appears to be the presenter of the session.

The back of a man in a yellow sweater is visible in the foreground, seated at a table. Other audience members are partially visible behind him, all facing the presentation screen.



SALIDA

4.-Reflexións. A procura do equilibrio:

Saúde, familia, traballo, amigos, lecer, espiritualidade...



SALIDA

Elementos emocionais positivos que nos poden axudar: "MOCHILA DE REFORZO"

- As dimensións internas e externas (autoconocemento...)
- O apoio social percibido - experimentado.
- Sentido da vida e a espiritualidad. (non falamos da relixión, senón de voluntariado).
- Resiliencia.
- Autoestima.
- Autoconfianza.



4.-Reflexións. A procura do equilibrio:

Saúde, familia, traballo, amigos, lecer, espiritualidade...



☐ Dinámica
"Corpo e mente"

SALIDA





SALIDA

EXTINTOR

❑ ¿Cómo combatelo?

TÉCNICAS:

- Identificar as fontes do estrés na túa vida.
- Actitude.
- Fuxir da monotonía.
- Xestionar ben o noso tempo.

Técnica 2.- "ACTITUDE"



