



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2017

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: DGAP

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS

ÁREA TEMÁTICA: **SEGURIDAD Y SALUD**

Acción Formativa nº	Denominación:	Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés (ON LINE)			
	Destinatarios:	Empleados Públicos de la CAM			
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	20	Total Participantes	20
Nº de Horas por Edición	30	Total Horas	30		

Del 6 al 19 de Noviembre

Contenidos:

Evolución del concepto de inteligencia

- Teorías de inteligencia
- Concepto y características de la Inteligencia Emocional (IE)
- El cerebro racional vs el cerebro emocional
- Competencias emocionales
- Actividades para desarrollar la Inteligencia emocional
- Concepto de estrés
- Síntomas del estrés
- Causas del estrés
- Consecuencias del estrés
- Trastornos relacionados con el estrés en el contexto laboral
- Aplicaciones de la Inteligencia emocional en el trabajo
- Estrategias básicas de control emocional
- Técnicas de afrontamiento del estrés