

C U R S O

“ PREVENCIÓN Y CONTROL DEL ESTRÉS EN DOCENTES ”

FECHA DE INICIO : 15 de noviembre de 2005

FECHA DE FINALIZACIÓN : 24 de noviembre de 2005

PLAZO DE MATRÍCULA : Hasta el 8 de noviembre de 2005

DURACIÓN : 30 horas (24 + 6)

TIPO: Semi – presencial con seguimiento

NIVEL / ETAPA AL QUE SE DIRIGE : Profesorado de enseñanzas no universitarias.

PONENTE : Antonio Tójar Hurtado

INSCRIPCIÓN : Descarga la ficha de nuestra web o pásate por nuestra sede a recogerla; rellénala y envíala por fax al 901 02 17 67

NÚMERO DE PLAZAS: 30, por riguroso orden de inscripción (15 solicitudes como mínimo para su realización)

¡ATENCIÓN! Las personas que se inscriban tienen que estar trabajando o en lista de interinos de alguna comunidad, especificando cuál. Si son *paradas* deben consultar por teléfono si es posible su inscripción.

PRECIO: Personas afiliadas a USTEA : Gratis. No afiliadas: 24 euros. El pago se puede efectuar:

- ➔ Transferencia bancaria *a la C/C:* 3023 – 0117 – 62 - 1170069403
- ➔ Giro postal dirigido al *Sindicato USTEA. C/ Ventanilla, 6 -1º Izda.-18001 Granada*
- ➔ Pago en efectivo en la *sede de USTEA*

En los dos primeros casos es necesario mandar copia del recibo de transferencia o del giro al fax 901 02 17 67 o al correo electrónico educagranada@ustea.org. Debes de hacer constar en el concepto del ingreso o giro “Curso Control del estrés” y enviar el resguardo. El precio incluye tutorías, materiales y comunicaciones.

MÁS INFORMACIÓN : Tel : 958 27 55 55

PROGRAMA

Sesión 1 : 15 de noviembre

- Conceptualización del estrés.
- Tipologías.
- Sintomatología y diagnóstico.

Sesión 2 : 16 de noviembre

- Estilos de afrontamiento de las relaciones personales.
- Entrenamiento en asertividad.

Sesión 3 : 17 de noviembre

- Habilidades sociales. Técnicas.
- Decir “no”, sin sentimientos de culpa. Técnicas.

Sesión 4 : 22 de noviembre

- Estrés laboral.
- Síndrome del quemado.
- Acoso laboral.

Sesión 5 : 23 de noviembre

- Técnicas de relajación.
- Relajación progresiva.
- Relajación autógena.

Sesión 6 : 24 de noviembre

- Diagnóstico del estrés.
- Evaluación de casos.
- Valoración del curso.

FI CHA DE I NSC RIPC I ÓN:

Nombre:.....

DNI:.....

Correo electrónico:.....

Dirección:.....

.....

Teléfono:.....

Situación laboral:

Interino/a:..... Funcionario/a:..... Parado/a:.....

Centro de trabajo:.....

.....

Afiliado/a:.....

U S T E A