

# ONE POINT ●

formación y desarrollo

<b>Curso:</b>	<b>TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN: MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD</b>
<b>Modalidad:</b>	<b>Teleformación</b>
<b>Duración:</b>	<b>15 h.</b>
<b>Precio:</b>	<b>65 €</b>

## ● INTRODUCCIÓN

Esta acción formativa pretende dar a conocer la relación existente entre el nivel de estrés y ansiedad y el rendimiento de las personas.

El alumno será capaz de conocer y manejar técnicas de relajación que puedan utilizarse en la vida cotidiana.

## ● CERTIFICACIONES PROFESIONALES

No hay relación.

## ● DESTINATARIOS

Trabajadores que desarrollen su actividad profesional en el sector de prestación de servicios sociales a personas dependientes.

## ● OBJETIVOS

Al finalizar la acción formativa el alumno será capaz de:

- Detectar situaciones que generen estrés y ansiedad.
- Utilizar correctamente e interpretar la comunicación verbal y no verbal.
- Utilizar técnicas de relajación en la vida cotidiana.
- Utilizar estrategias para una comunicación no estresante

## ● CARACTERÍSTICAS

**Contenidos**

# ONE POINT ●

formación y desarrollo

Los contenidos de la acción formativa se organizan en 5 unidades:

- Conceptualización.
- Causas y síntomas del estrés.
- Consecuencias del estrés.
- Habilidades de comunicación.
- Técnicas de relajación.

## Sistema de Evaluación

La evaluación de la acción formativa será continua, teniendo en cuenta los distintos medios de participación que el alumno posee y teniendo también pruebas teóricas y prácticas en formato on line.

## Campus virtual

La acción formativa se imparte en formato on line a través de nuestro Campus virtual en un entorno cómodo y flexible al eliminar los desplazamientos y los horarios rígidos de la formación presencial. Cuenta con diversas herramientas de comunicación: correo electrónico, foro, chat,... que permiten estar en contacto con el profesor y demás compañeros. Asegurando una formación eficaz y un alto grado de aprovechamiento de los alumnos. Pudiendo también descargar la documentación que desarrolla los contenidos.

## ● PROGRAMA:

Los contenidos de la acción formativa se organizan en 2 bloques:

- Conceptualización:
  - Definición de estrés.
  - Definición de ansiedad.
  - Estrés vs ansiedad, ansiedad vs estrés.
- Causas y síntomas del estrés:
  - Factores desencadenantes del estrés
  - Síntomas del estrés:
    - ✓ Cognitivos.
    - ✓ Psicofisiológicos.
    - ✓ Emocionales.

# ONE POINT ●

formación y desarrollo

## ✓ Conductuales.

- Consecuencias del estrés:
  - Consecuencias a corto plazo.
  - Consecuencias a largo plazo.
- Habilidades de comunicación:
  - Comunicación verbal.
  - Comunicación no verbal.
  - Asertividad.
- Técnicas de relajación:

## ● PROFESORES:

**Cristina Rozada Rodríguez** licenciada y doctora en Psicología por la Universidad de Oviedo; con amplia experiencia en discapacidad y envejecimiento; colaboradora en diversos proyectos sobre: la prevención de la dependencia y promoción de la autonomía personal, calidad de vida y necesidades en el proceso de envejecimiento de las personas con discapacidad. Coautora de diversas publicaciones sobre la calidad de vida para personas con discapacidad que envejecen.

## ● DURACIÓN Y HORARIO

Fecha de inicio: a principios y mediados de mes

15 horas = 3 semanas

Horario de Tutorías: se comunicará en el mensaje de bienvenida

## ● INSCRIPCIÓN:

Para más información o inscripciones:

A través del formulario de la Web o en [comunicacion@onepoint.es](mailto:comunicacion@onepoint.es)

Si es empresa o trabajador en activo que cotiza en el Régimen General de la Seguridad Social, le informamos sobre la formación bonificada y las ventajas que ésta le puede ofrecer.

Consulte nuestros precios para grupos.