

FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA

Bienestar Psicoemocional

CODIGO: AFPS-03

Destinatarios	Personal de la UAH
Objetivos	El objetivo final es dotar a los asistentes de herramientas prácticas que les permitan manejar adecuadamente las distintas situaciones gestionando eficientemente sus emociones y las de las personas con las que interactúan.
Contenido	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bienestar psicoemocional ✓ Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta ✓ Aproximación a las principales técnicas de manejo del estrés <ul style="list-style-type: none"> ○ Modificación de pensamientos ○ Gestión de emociones ○ Técnicas de desactivación fisiológicas ✓ Resiliencia y superación de adversidades ✓ Automotivación y actitud positiva: felicidad
Duración	2
Nº asistentes	20
Nº ediciones	1
Calendario	19 de octubre de 2017
Horario	De 9 a 11
Lugar	Politécnico
Profesorado	FREMAP, Esther Luengo Pajares
Tiempo de trabajo computable	Si
Certificado	SI