

Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales de la UAH-2023

**FICHA IDENTIFICATIVA DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA**

Bienestar Psicoemocional  
CÓDIGO: AFPS-03

<b>Destinatarios</b>	Todos los colectivos de trabajadores de la UAH
<b>Objetivos</b>	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.
<b>Contenido</b>	TEMA 1. Bienestar psicoemocional TEMA 2. Complejo tridimensional pensamiento-emoción-conducta TEMA 3. Aproximación a las principales técnicas de manejo del estrés. 3.1 Modificación de pensamientos 3.2 Gestión de emociones 3.3 Técnicas de desactivación fisiológicas TEMA 4. Resiliencia y superación de adversidades. TEMA 5. Automotivación y actitud positiva: felicidad.
<b>Duración</b>	2 horas
<b>Nº asistentes</b>	30
<b>Nº ediciones</b>	1
<b>Calendario</b>	POR DETERMINAR
<b>Horario</b>	POR DETERMINAR
<b>Lugar</b>	POR DETERMINAR
<b>Profesorado</b>	Esther Luengo Pajares (Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales FREMAP)
<b>Certificado</b>	Sí