



Expertos en ONG's. Especialistas en personas

[●] **RECURSOS Y HABILIDADES
DIRECTIVAS PARA LA
GESTIÓN DEL ESTRÉS Y EL
CUIDADO EN LA
ORGANIZACIÓN**
115 euros / 14 horas

**DEL 29 DE NOVIEMBRE
AL 19 DE DICIEMBRE**

**CURSOS
INTENSIVOS
2022**
formaciónonline
CONVOCATORIA DE OTOÑO

RECURSOS Y HABILIDADES DIRECTIVAS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y EL CUIDADO EN LA ORGANIZACIÓN

El bienestar personal muchas veces viene afectado por tendencias que tenemos de tener pensamientos obsesivos que dan lugar a lugar a la rumiación.

Vivimos en un mundo multitarea y en el mundo de las ongs especialmente ocurre esto, donde en muchas ocasiones en estas organizaciones las personas deben ser no sólo multidisciplinares sino además poder desarrollar estas actividades simultáneamente. La neurociencia ha demostrado que si se atiende a varias cosas a la vez muchas veces el cerebro se colapsa y la calidad de atención disminuye.

En este curso aprenderemos un sistema lógico que nos permita atender todo aquello por lo que nos sentimos responsables, aprendiendo a gestionar el tiempo.

En la gestión del tiempo normalmente, es más fácil que nuestras prioridades estén basadas en el criterio de urgencia que en el de importante. El criterio de urgencia, tiene más implicación emocional, ya que es un criterio biológico, proviene de la capacidad de gestionar amenazas que en la naturaleza que atentaban realmente a nuestra supervivencia. El criterio de urgencia activa el sistema límbico, la parte del cerebro donde se guarda la memoria emocional. El sistema límbico al ser estimulado, corta el acceso a la corteza prefrontal, la parte del cerebro donde se encuentra la capacidad de decidir, razonar comprender..., por lo que sacrificamos eso para ganar en reactividad.

Con este curso vamos aprendiendo a entender como funcionamos, mediante webinar aprenderemos una técnica para gestionar el estrés.

METODOLOGÍA

Cada curso se desarrolla bajo una metodología abierta, participativa y experiencial, dónde el propio alumnado podrá sustituir y/o proponer al profesorado casos prácticos relacionados con el día a día de su organización con el fin de que pueda aplicar los conocimientos a su realidad profesional presente o futura. Se realizará a través de plataforma formativa Moodle. Aquellas personas que superen en su totalidad las acciones de evaluación teóricas y prácticas recibirán un diploma acreditativo

ALUMNADO

Dirigido a profesionales que trabajen en el ámbito de la gestión de proyectos y de personas de organizaciones no lucrativas, miembros de patronatos o juntas directivas, personas relacionadas con la dirección de estas organizaciones y/o profesionales de la gestión empresarial que pretendan en primer lugar llevar algo de armonía a la sociedad

FICHA TÉCNICA

Calendario: Del 29 de noviembre al 19 de diciembre de 2022

Webinar presencial: 13 DE DICIEMBRE, de 9:30 a 11:00

Carga lectiva: 14 horas

Precio: 115 EUROS

CURSO 100% BONIFICABLE FUNDAE

Formación continua bonificada. Infórmese de la financiación total o parcial de nuestros cursos que su organización puede obtener por bonificaciones en sus cotizaciones a la Seguridad Social, escribiendo a info@enclavesocial.org

PROCEDIMIENTO DE MATRÍCULA

Cualquier persona interesada deberá rellenar la ficha de inscripción online disponible en la página web enclavesocial.org en el apartado de cursos. Si está interesado en bonificar el curso IMPORTANTE decir SÍ a bonificar. Nos pondremos en contacto para la realización de todos los trámites. Estamos a vuestra disposición para cualquier duda o consulta en el **957 474 598 / 672 391 111**

FORMA DE PAGO

Mediante transferencia bancaria a:

IBAN: ES90 0237 6000 1091 7293 5678

Titular de la cuenta:

ENCLAVE CONSULTORES Y ASESORES DEL TERCER SECTOR, SCA

Concepto:

Nombre del alumno/a o entidad

TEMARIO

Módulo 1. ESTRÉS LABORAL

1.1 Concepto de estrés

- El estrés laboral como desajuste

1.2 Consecuencias del estrés

- Enfermedades por estrés

1.3 Liderazgo y estrés

1.4. Organización y eficacia

Módulo 2. ESTRATEGIAS DE MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Responder en lugar de reaccionar

2. Mindfulness. Práctica para la reducción del estrés

- Que es mindfulness
- La meditación formal y la informal
- La instrucción fundamental
- Actitud
- Afrontar emociones difíciles



Pl. de las Tendillas, 1, 6^a Planta
14002 Córdoba
957 474 598 / 672 391 111
info@enclavesocial.org
www.enclavesocial.org