



BIENESTAR PERSONAL Y TRABAJO EN EQUIPO

Objetivos			
El alumno será capaz de:			
<ul style="list-style-type: none">• Aprender y aplicar herramientas para mejorar la inteligencia emocional en el trabajo.• Conocer y aplicar estrategias destinadas a mejorar el trabajo en equipo y la comunicación en el ambiente laboral.• Aprender a aplicar los pasos que lleven a la resolución de conflictos.• Conocer y practicar las herramientas para la gestión del estrés en el trabajo.			
Duración		Modalidad	
20 hora/s lectiva/s		On-line	
Destinatarios		Requisitos	
Todo el PDI			
Campus	Sala	Convocatoria	Fechas y horario
Internet	Internet	internet 2C	Del 6 de marzo de 2025 al 10 de abril de 2025 (De 00:00 a 00:00)
Programa			
Módulo 1 (semana 1) <u>Contenidos:</u> Qué son las emociones Cómo se desarrolla la emoción Para qué sirven las emociones Herramientas de gestión emocional <u>Actividades:</u> Ejercicio de gestión emocional Las 10 Respiraciones			
Módulo 2 (semana 2) <u>Contenidos:</u> Qué es el estrés Como se desarrolla la reacción de estrés El estrés que ayuda y el estrés que bloquea Herramientas para gestionar el estrés Investigación personal sobre el propio proceso de estrés <u>Actividades:</u> Ejercicio de relajación y atención Investigación sobre el propio proceso de estrés Recomendado: práctica de las 10 Respiraciones			
Módulo 3 (semana 3) <u>Contenidos:</u> La comunicación como fenómeno/ realidad que impregna todo. Claves para una comunicación eficaz en la vida y en el trabajo La escucha activa: herramienta fundamental en la comunicación <u>Actividades:</u> Experiencia de escucha activa Recomendado: práctica de las 10 Respiraciones o ejercicio de relajación y atención			
Módulo 4 (semana 4) <u>Contenidos:</u> Feedback: Qué es y sus objetivos Estructura del feedback efectivo Recomendaciones al dar feedback Gestión de conflictos: Por qué los conflictos son positivos El proceso de gestión del conflicto Recomendaciones para resolver conflictos <u>Actividades:</u> Experiencia de feedback y resolución de un conflicto Recomendado: práctica de las 10 Respiraciones o ejercicio de relajación y atención			
Diploma			Evaluación
Aptitud			Evaluación continua. Realizar un cuestionario semanal. Entregar la práctica semanalmente.
Profesorado			
Jorge Alonso de la Torre Núñez			