

HERRAMIENTAS DE AUTOGESTIÓN EMOCIONAL EN LA DOCENCIA: CONÓCETE, ACÉPTATE Y RELÁJATE

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ D^a. Lirios Alós Simó Profesora del Departamento de Estudios Económicos y Financieros
Duración	9 horas
Fechas	29 de enero y 5 de febrero de 2019
Horarios	De 16.00 a 20.30 horas
Lugar	Campus de Elche
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Mostrar a los alumnos diferentes herramientas y técnicas que les permitan desarrollar, mediante un proceso de creación interno, la gestión de la ansiedad y el estrés.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Primera parte: CONÓCETE. Revisa la evolución individual. Se trata de una orientación hacia el autoconocimiento, de sus anhelos y deseos más personales de los alumnos.▪ Segunda parte: RELÁJATE. Incluye las técnicas de relajación y diversas formas de gestión de la ansiedad. Se realizan diferentes y variados modos de relajación con el fin de que cada uno de los asistentes pruebe e incluya en su vida cotidiana aquellas herramientas que más se ajusten a su personalidad y a sus necesidades.▪ Tercera parte: SUPÉRATE. Propuesta de acciones que le lleven al alumno a orientarse a superar sus retos que son, en muchas ocasiones, generadores en sí mismos de tensión y ansiedad.
Metodología	<ul style="list-style-type: none">▪ El curso es práctico desde el inicio hasta su fin. Se realizan ejercicios individuales y de grupo en cada una de las tres partes en las que se ha dividido el curso. Los asistentes adquirirán herramientas de autoconocimiento personal, de relajación y de superación.