

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

<b>Profesores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ D<sup>a</sup>. Lirios Alós Simó Profesora del Departamento de Estudios Económicos y Financieros</li></ul>
<b>Duración</b>	9 horas
<b>Fechas</b>	29 de enero y 5 de febrero de 2019
<b>Horarios</b>	De 16.00 a 20.30 horas
<b>Lugar</b>	Campus de Elche
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li><li>▪ 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.</li><li>▪ 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.</li></ul>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 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.</li></ul>