

GESTIÓN POSITIVA DEL ESTRÉS EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Profesores	<ul style="list-style-type: none">▪ Dra. María Luisa Martín Miranda Especialista en Coaching, PNL, inteligencia emocional y The Work. Socia- directora de Cleo Resuelve Consultores
Duración	12 horas
Fechas	7, 10 y 14 de abril de 2025
Horarios	De 16 a 20 horas
Lugar	Virtual
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Desarrollar habilidades para superar las situaciones de estrés en la labor docente e investigadora.▪ Aprender a utilizar herramientas de Programación Neuro-Lingüística (PNL), coaching, inteligencia emocional y mindfulness para la gestión del estrés.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">▪ Qué es el estrés y cómo actúa:<ul style="list-style-type: none">- Elementos desencadenantes.- Respuestas.- Consecuencias.▪ Habilidades en la gestión positiva del estrés:<ul style="list-style-type: none">- Estrategias de afrontamiento.- Técnicas y herramientas de intervención.
Metodología	<ul style="list-style-type: none">▪ A través de videoconferencia síncrona, se trabajarán distinciones de las estrategias de cambio en la gestión del estrés.▪ Se utilizará una sala común y salas de trabajo por grupos para compartir experiencias y situaciones propias de cada alumno/a, con propuestas para profundizar fuera del aula.