



Expertos en ONG's. Especialistas en personas

CURSOS INTENSIVOS

formaciónonline

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

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

Formación online en LMS o plataforma e-learning de Enclave Social, intuitiva y fácil de usar, con lecciones y contenidos propios prácticos, anexos, foros de debate, chats y mensajería que facilitará la comunicación de tutorías.

Se incluirán webinars temáticos donde el profesorado del curso expondrá los principales contenidos, experiencias reales y ofrecerá la resolución de dudas y consultas. Quien no pueda participar en directo podrá acceder al video de la sesión de forma diferida que será contenido complementario del curso.

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

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.coop 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 **647 582 648**

FORMA DE PAGO

Mediante transferencia bancaria a:

IBAN: ES17 0237 6000 1091 7021 1195

Titular de la cuenta:

Asociación de Iniciativas de Formación y Empleo - AIFE

Concepto:

nº de factura y nombre del alumno/a

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
647 582 648 / 957 474 598
[**programas@enclavesocial.org**](mailto:programas@enclavesocial.org)
[**www.enclavesocial.coop**](http://www.enclavesocial.coop)