



## CURSO: GESTIÓN DEL ESTRÉS

<b>ACTIVIDAD PROGRAMA</b>	¿En qué consiste?	Este curso nos permite analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida. Aprende a reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprende a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.		
	Pertenece al programa...	<b>OFERTA FORMATIVA 2015</b>		
	El programa consiste...	En un conjunto de acciones formativas dirigidas a jóvenes entre 16 y 30 años, destinadas a aumentar la capacitación laboral y el desarrollo de habilidades laborales.		
	Fechas Actividades	Edición	Realización	Inscripción
			<b>16 de Noviembre al 27 de Noviembre</b>	<b>3 de Noviembre al 12 de Noviembre</b>
	Duración/Horario	<b>30 horas/ Lunes a Viernes. De 10:30 a 13:30 horas.</b>		
Lugar de realización	<b>Centro de Información Juvenil. C/ Roger de Flor nº1. Área de Juventud Teléfono: 951926067</b>			
Programa Previsto	<p>Los <b>Contenidos del Curso</b>, teóricos y prácticos, serán los siguientes:</p> <p>Origen y causas del estrés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestionar el estrés para sentirse bien</li> <li>- La naturaleza real del estrés</li> <li>- El origen evolutivo del estrés</li> <li>- Cuándo se convierte el estrés en un problema</li> <li>- Situaciones más habituales que provocan el estrés</li> </ul> <p>El estrés y la activación fisiológica</p> <p>Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés</p> <p>El control de la atención</p> <p>Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés</p> <p>Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad</p> <p>Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas para manejar Situaciones Adversas</li> <li>- Autopráctica en Imaginación o Visualización</li> <li>- Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés</li> <li>- La estrategia de la respiración correcta</li> <li>- El Método de la Relajación</li> <li>- Los Estiramientos Corporales</li> </ul>			
El precio incluye...	Formación, materiales, y Certificado de Asistencia del Área de Juventud			
Materi al Necesario al Aconsejable				
Dificultad				
Proveedor	Beatriz García Callejón. C/ Robinson Crusoe nº 18 - 1ª planta 1. Málaga Teléfono: 656258369 <a href="mailto:beatrizgarcia@semillasdeempleo.es">beatrizgarcia@semillasdeempleo.es</a>			
Imparte				
Observaciones	Para la obtención del Certificado será necesario asistir al menos al 75 % de la duración total del curso, y haber superado los conocimientos exigidos. Certificado de asistencia de Juventud .			
Departamento				
Requisitos de Participación	El Programa de Oferta Formativa está regulado mediante una normativa de participación elaborada por el Área de Juventud, a disposición de I@s Interesad@s.			
Organiza / Colabora	Área de Juventud			
Nº Plazas	<b>15 Plazas</b>			



<b>INSCRIPCIONES Juventud</b>	Requisitos	Edad	16 a 30 años
		Otros	
	Precio	<b>20 €</b>	
	Forma Pago	La preinscripción se podrá hacer presencialmente (Área Juventud y La Caja Blanca) y on line ( <a href="https://apps.malaga.eu/inter/gca/edicion_ts/ayuda/ocupacion">https://apps.malaga.eu/inter/gca/edicion_ts/ayuda/ocupacion</a> ) Una vez realizada la preinscripción, se dispone de 24 horas para formalizar el pago en la cuenta bancaria del proveedor, posteriormente se entregará justificante del pago en el Centro de Información Juvenil, en la Caja Blanca o a la dirección de correo: <a href="mailto:juventud@malaga.eu">juventud@malaga.eu</a> indicando nombre y apellidos, D.N.I. y nº de inscripción. Para poder hacer inscripciones on line hay que estar dado de alta en la Base de datos del Área de Juventud. Para ello, previamente hay que enviar por correo electrónico (desde la cuenta de correo que quieras dar de alta) solicitándolo a <a href="mailto:juventud@malaga.eu">juventud@malaga.eu</a> adjuntando copia del DNI e indicar un nº de teléfono. Si eres menor de 18 años adjuntar también copia DNI de padre/madre o tutor legal y autorización firmada escaneada	