



enclave social
FORMACIÓN 

Expertos en ONG's. Especialistas en personas

CONVOCATORIA DE
PRIMAVERA
100% BONIFICABLES FUNDAE



**CURSOS
INTENSIVOS
2024**
formaciónonline

**RECURSOS Y HABILIDADES
DIRECTIVAS DEL ESTRÉS Y CUIDADO
DE LA ORGANIZACIÓN**

18 horas / 130 Euros
Del **22** de **ABRIL** al **13** de **MAYO**

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 sintamos 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

Cada curso se desarrolla bajo una metodología abierta, participativa y experiencial, dónde el propio alumnado podrá sustituir y/o proponer al profesorado casos prácticos relacionados con el día a día de su organización con el fin de que pueda aplicar los conocimientos a su realidad profesional presente o futura. Se realizará a través de plataforma formativa Moodle. Aquellas personas que superen en su totalidad las acciones de evaluación teóricas y prácticas recibirán un diploma acreditativo

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

FICHA TÉCNICA

Duración: 18 horas

Fecha de inicio: 22 de ABRIL de 2024

Fecha de finalización: 13 de MAYO de 2024

Webinar: 26 de ABRIL, de 9:00 a 11:00

PRECIO

130 Euros

Si quiere beneficiarse de la bonificación, el coste de este servicio será el 10% del precio de matrícula. Dicho importe será igualmente bonificable.

OFERTAS Y DESCUENTOS:

Para antiguos alumnos/as: 10% en segundo curso y siguientes

Si contrata a un grupo de 5 personas: 10% en todos los cursos

Si estas desempleado/a: 15% en todos los cursos

Estos descuentos son acumulables.

Estos descuentos no se aplicarán en caso de que el curso esté bonificado por FUNDAE.

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.org 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:

AIFE - ENCLAVE FORMACIÓN

Concepto:

Nombre del alumno/a o entidad

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.org**](http://www.enclavesocial.org)