



PsyCris

Entrenamiento en gestión del estrés



¿Estás interesad@ en mejorar tu rendimiento individual y el de tu equipo?
¡Esta es tu oportunidad!

EN ESTE ENTRENAMIENTO APRENDERAS A ...

- > reconocer tus señales de estrés
- > reconocer las señales de estrés en compañeros/as y en el equipo de trabajo
- > mejorar tus estrategias de afrontamiento
- > mejorar la forma de resolver conflictos en situaciones laborales
- > identificar y mejorar tu estilo personal de liderazgo

MÓDULOS

I. EL ESTRÉS EN LA GESTIÓN DE EMERGENCIAS

II. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL CONTEXTO LABORAL

III. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN Y LIDERAZGO

ESTRUCTURA

- > **Sesiones inicial y final presencial**
- > **Cuatro semanas de entrenamiento online**

Te invitamos a participar en el

Entrenamiento en gestión del estrés- PsyCris

PsyCris (Psycho-Social Support in Crisis Management) es un proyecto internacional e interdisciplinar financiado por la Unión Europea que tiene como objetivo mejorar el apoyo psicosocial en la gestión de crisis.

- Este entrenamiento semipresencial de 4 semanas ha sido especialmente diseñado para ayudar a los/as gestores de crisis a encontrar nuevas y más eficaces maneras de gestionar el estrés laboral.
- Está basado en investigación puntera y usa novedosas metodologías de aprendizaje.
- Contamos con tutores expertos/as en apoyo psicosocial en crisis y emergencias.

¿Cuándo?

Sesiones presenciales:

■ **18 de enero 2016 de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 h.**

■ **15 de febrero 2016 de 10:00 a 14:00 h.**

Entrenamiento online:

■ **19 enero- 15 febrero 2016**

¿Dónde?

Sede del Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Oriental en Granada: C/ San Isidro, 23 - 18005, GRANADA

Reservas en: adam@ugr.es

<http://psycris.eu>