

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES Y DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL



29/05/2024 - 18 a 20 h
04/06/2024 - 18 a 20 h



COLEGIO DE INGENIEROS DE CAMINOS
C/ LUIS VIVES, 3 - VALENCIA



MODALIDAD PRESENCIAL

En Adopta Un Psicólogo fomentamos el desarrollo personal, la gestión de las emociones y el trabajo en equipo

OBJETIVOS DEL PROCESO

- Dotar de las herramientas y conocimientos necesarios para poder encontrar el **equilibrio profesional y personal**.
- **Conseguir el autoconocimiento y autogestión** de cada integrante para poder abordar situaciones de el día día.
- Creación de espacios seguros donde se pueda fomentar el desarrollo personal de los integrantes.

¿POR QUÉ ADOPTA UN PSICÓLOGO?

- El **desarrollo personal** ayuda a mejorar la autoestima, alcanzar tus objetivos y mejorar la adaptación al cambio.
- La **gestión de las emociones** es esencial en el sector de ingeniería para optimizar el rendimiento individual y colectivo, mejorar la toma de decisiones, fortalecer las relaciones y fomentar la innovación.
- El desarrollo de las **soft skills** es esencial hoy en día para los entornos **laborales y sociales**.
- Las **soft skills** incluyen la capacidad de comunicación, de escucha, gestión del tiempo, resolución de problemas, liderazgo y empatía, entre otras.

PROCESO DE FORMACIÓN

Los talleres están impartidos por un psicólogo experto en gestión de estrés, ansiedad y gestión de equipos para garantizar un desarrollo óptimo de las habilidades.



**CARLOS
SEBASTIÁN**

PSICÓLOGO
ORGANIZACIONAL

PROGRAMA

29 MAYO

FORMACIÓN 2H : INTRODUCCIÓN CONCEPTOS

- Manejo del estrés
- Como gestionar las emociones
- Autoestima

4 JUNIO

TALLERES PRÁCTICOS 2H :

- Liderazgo en el mundo laboral (soft skills)
- Conciliación de la vida personal y laboral

MATRÍCULA

Nº mínimo de alumnos para hacer la formación: 5

Nº máximo de alumnos: 20

ICCP Colegiados: 50€

ICCP en paro y precolegiados: 25€

Otros profesionales: 100€

Pago por transferencia bancaria: ES52 0081 5515 21 0001474051

Enviar justificante de pago al correo electrónico: formacionvalencia@ciccp.es

Sesiones
dinámicas

Píldoras de
conocimiento

Espacios
seguros y
dinámicos

INSCRÍBETE
AQUÍ
ANTES DEL 27/05

ADOPTA UN PSICÓLOGO



caminoscV
Comunidad Valenciana



Colegio de Ingenieros
de Caminos,
Canales y Puertos