

CÓDIGO CURSO	IMM-31
TÍTULO	ESTRÉS EN LA LABOR DOCENTE. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
LÍNEA PRIORITARIA DE FORMACIÓN	4- Convivencia y Clima Escolar
OBJETIVOS	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Entrenar en las diferentes técnicas que permiten el afrontamiento y el control del estrés de manera que favorezca la calidad de vida de los docentes en el aula.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a prevenir, manejar y eliminar los efectos del estrés. - Aprender a cambiar rápidamente sus reacciones ante el estrés. - Incrementar su energía. - Mejorar su bienestar y rendimiento. - Aumentar su capacidad <i>reactiva y cognitiva</i>.
DESTINATARIOS	Profesorado de todos los niveles educativos
DIRECTOR/A	Isabel Muñoz Maté
HORAS/CRÉDITOS	20 horas / 2 créditos Presencial / On-line
FECHAS PREVISTAS	A concretar con el Colegio

