

<b>CÓDIGO CURSO</b>	<b>IMM-9</b>
<b>TÍTULO</b>	<b>Estrés en la Labor Docente. Estrategias de Afrontamiento</b>
<b>LÍNEA PRIORITARIA DE FORMACIÓN</b>	<b>Línea 4. Convivencia y Clima Escolar</b>
<b>DESCRIPCIONES</b>	La vida diaria del profesor en el aula y en el centro escolar puede resultar verdaderamente problemática. Con respecto a los alumnos debe estar dispuesto a ofrecer siempre respuestas prontas, rápidas y expertas, debe afrontar las reiteradas faltas de disciplina que ocasionan algunos alumnos más conflictivos.
<b>OBJETIVOS</b>	<p><b>OBJETIVO GENERAL</b></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><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a prevenir, manejar y eliminar los efectos del estrés.</li> <li>- Aprender a cambiar rápidamente sus reacciones ante el estrés.</li> <li>- Incrementar su energía.</li> <li>- Mejorar su bienestar y rendimiento.</li> <li>- Aumentar su capacidad <i>reactiva y cognitiva</i>.</li> </ul>
<b>UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	UD 1: CONCEPTO DE ESTRÉS, PROCESO Y TIPOS DE RESPUESTA A LOS ESTRESORES UD2: EL ESTRÉS LABORAL Y ESTRATEGIAS PARA COMBATIRLO UD 3: TÉCNICAS DE HIGIENE MENTAL
<b>DESTINATARIOS</b>	Profesorado de todos los niveles educativos
<b>DIRECTOR/A</b>	<b>Isabel Muñoz Maté</b>
<b>HORAS/CRÉDITOS</b>	20 horas / 2 créditos <span style="margin-left: 100px;">Presencial / On-line</span>
<b>FECHAS PREVISTAS</b>	A concretar con el Colegio

