

Cómo enfrentarse al estrés en el trabajo.

PROGRAMA

1. Por qué nos estresamos en el trabajo.
Qué es el estrés.
Principales fuentes de estrés en el trabajo.
La importancia de lo que pensamos.
2. Aprende a organizarte: gestión óptima del tiempo.
3. Marca tus propios límites. Defiende tus derechos.
Aprende a decir NO.
Cómo delegar.
Cómo actuar ante las críticas y el acoso.
Cómo expresar lo que no te gusta.
Cómo elogiar.
Cómo recibir elogios.
4. Cómo tomar buenas decisiones en el trabajo.
Manejo de la ansiedad en la toma de decisión.
Identificar situaciones conflictivas.
Resolución de problemas.

QUÉ VAMOS A APRENDER

- A entender los mecanismos por los que el trabajo puede llegar a estresarnos y cómo nuestra forma de ver las cosas puede cambiarlo.
- Cómo gestionar tu tiempo y tus tareas de forma eficaz.
- Habilidades para manejar conflictos interpersonales que te ayuden a expresar con claridad tus opiniones.
- A identificar con rapidez situaciones problemáticas en el trabajo y decidir la mejor forma de abordarlas.

GRUPOS REDUCIDOS

RESERVA DE PLAZAS

Llamando al teléfono **96 395 28 02**, Centro de Terapia de Conducta, de lunes a viernes de 15:30 a 20:00 h

MATRICULA Y MATERIAL

PRECIO: 60 €

Los participantes recibirán un dossier con material de trabajo específico de cada curso.

HORARIO

Todos los cursos se impartirán tres miércoles consecutivos a partir de Noviembre de 19:00 a 20:30

LUGAR DE CELEBRACIÓN

Centro de Terapia de Conducta.

Organiza:



Centro de Terapia de Conducta
www.cetecova.com · cetecova@correo.cop.es
Teléfono: 96 395 28 02 · fax 96 334 02 09
Avda. Peris y Valero, 194, 1º oficina dcha.
46006 Valencia. España.



Centro de Terapia de Conducta

CURSOS DE AUTOAYUDA

- Cómo mejorar tu Estado de Ánimo y tu Autoestima.
- Cómo controlar tus Miedos y superarlos.
- Pautas para convivir con un Adolescente: Comunicación y prevención de problemas.
- Cómo enfrentarse al estrés en el trabajo.

Organiza:



Centro de Terapia de Conducta

Cómo mejorar tu Estado de Ánimo y tu Autoestima.

PROGRAMA

1. Conceptos básicos
 - ¿Qué es la depresión?
 - ¿Qué es la autoestima?
 - Aumentar la calidad de tu vida
 - Programas de actividades
 - Autorrefuerzo
2. La importancia de los pensamientos
 - Terapia Cognitiva
3. Ser más eficaz
 - Entrenamiento en asertividad

QUÉ VAMOS A APRENDER

- A identificar la baja autoestima y la tendencia a la tristeza y la depresión.
- A mejorar la calidad de vida con los programas de actividades placenteras y las técnicas de autorrefuerzo: a quererte más, a reconocer tus aciertos y puntos fuertes...
- A localizar los pensamientos negativos y autodespreciativos que te hacen daño y a cambiarlos por otros mucho más realistas.
- A ser más eficaz socialmente, aprendiendo a expresar libremente tus deseos, pensamientos y emociones.

Cómo controlar tus Miedos y superarlos.

PROGRAMA

1. Conceptos básicos
 - ¿Qué es la ansiedad? ¿Por qué la sentimos?
 - Descripción de la reacción de ansiedad
 - ¿Qué son los trastornos de ansiedad? ¿Por qué los sufrimos?
2. Tratamiento I.
 - La importancia de los pensamientos.
 - Técnicas de Terapia Cognitiva para cambiar tus pensamientos negativos.
3. Tratamiento II.
 - Estrategias para controlar las sensaciones de malestar
 - Técnicas de Relajación y Respiración.
4. Cómo afrontar mis miedos.
 - Técnicas de Exposición.

QUÉ VAMOS A APRENDER

- A identificar la Ansiedad: miedo, preocupación, estrés, obsesiones...
- A diferenciar la ansiedad "buena" de la "mala".
- Estrategias eficaces para eliminar los trastornos de ansiedad: Terapia Cognitiva, Exposición y Relajación.

Pautas para convivir con un Adolescente: Comunicación y prevención de problemas.

PROGRAMA

1. Entiende a tu hijo.
 - Qué es la adolescencia.
 - Cómo se vive.
 - Temas que nos preocupan: amistades, horarios, paga, estudio, alimentación, acoso escolar...
2. Cómo educar a un adolescente.
 - Técnicas educativas.
 - Poner límites.
3. Aprende a comunicarte con tu hijo.
 - Escucha activa.
 - Negociación.
4. Adicciones y adolescencia.
 - Tipos de adicciones: drogas, internet ...
 - Cómo prevenirlas.
 - Qué puedo hacer si sospecho que mi hijo tiene un problema de adicciones.

QUÉ VAMOS A APRENDER

- A entender muchas de las reacciones de tu hijo adolescente.
- A aplicar técnicas educativas en situaciones cotidianas.
- Una forma adecuada de comunicarte con tu hijo.
- Aprender a prevenir y manejar posibles adicciones en la adolescencia.