



Colegio Oficial de Ingenieros Técnicos Industriales de Valladolid

CURSO GESTION DEL ESTRES

El estrés o síndrome general de adaptación afecta a uno de cada tres trabajadores europeos y es la dolencia más frecuente después del dolor de espalda. A pesar de las iniciativas europeas para combatir el estrés laboral mediante programas de prevención, más de 40 millones de europeos sufren estrés laboral. Entre los factores que influyen en su aparición se encuentran "el contenido del trabajo, la carga psicológica que implica, la autonomía para organizar el tiempo, los estilos de mando, la definición de funciones o las posibilidades de participar en la organización".

El objetivo del Curso es

- Mejorar su calidad de vida personal y profesional. Encontrar soluciones para sus problemas de estrés.
- Entender las señales de su cuerpo afectado por problemas de estrés antes de que sea tarde.
- Reducir la cantidad de estrés que sufre.

Metodología

Conocer de manos de un experto como gestionar el estrés de forma positiva y estar con más energía. Conozca mejor sus puntos fuertes y mejórellos. ¡ Sus problemas tienen solución!.

El 80% del seminario se desarrolla con más de 20 ejercicios distintos, entre otros: forma en que el estrés afecta al rendimiento, cómo vigilar el estrés, como responder a situaciones estresantes, ejercicios de relajación, como anticiparse a situaciones estresantes...

CONTENIDO

- 1.- ¿Qué es el estrés?
- 2.- Fuentes del estrés.
- 3.- Estrategias de gestión del estrés.
- 4.- Gestión de las condiciones que ocasionan el estrés.
- 5.- Plan de acción de gestión del estrés.

COLABORADOR DEL CURSO

Organizador del Curso: D. Leopoldo Alandete. Diplomado en Dirección de Empresas por Harvard e IESE. Doctor en Dirección de Empresas Cámara de Comercio e Industria de París. ICADE (E-3).

Ponente

- **D. Leopoldo Alandete.**

Duración: 8 horas.

Fechas: 27 y 28 de febrero de 2.007.

Horario: De 17:00 h. a 21:00 h.

Nº de Plazas: Máximo 20.
Mínimo 10.

Documentación: Se entregará documentación.

Diploma: Se entregará un diploma de la asistencia otorgado por el Colegio, mediante la acreditación de la asistencia de al menos un 80 % de la duración del curso.

Precio del curso:

Colegiados:	50.- Euros
No Colegiados	110.- Euros

LUGAR DE IMPARTICIÓN

Lugar: Salón de Actos del Colegio de Ingenieros Técnicos. C/ Divina Pastora nº 1 -1º

INSCRIPCIÓN

A PARTIR DE LA RECEPCION DE ESTA CONVOCATORIA Y HASTA LAS 21:00 HORAS DEL DIA 22 DE FEBRERO DE 2.007.

La inscripción se realizará hasta el día 22 de febrero de 2.007, en que se cerrará el plazo de inscripción, y mediante el abono de los derechos de matrícula, en el Colegio Oficial de Ingenieros Técnicos Industriales de Valladolid.

Mari Carmen García. ☎ (983) 304078 - 304499 Fax: (983) 392096
Horario. De 9 a 14 h y de 19 a 21 h.

En caso de que el número de inscritos supere al de plazas previstas, la asignación de plazas se realizará mediante el procedimiento de sorteo establecido y que se detalla en la página Web del colegio.