



“Taller de Control do Estrés”

Imparte: Ana López, Profa. do Departamento de Psicoloxía Clínica e Psicobioloxía

Días: 1, 8 e 15 de marzo de 2012

Hora: de 12:00 a 14:00 h

Lugar: Aula A.7 da Escola Técnica Superior de Enxeñaría

Titulacións: Todos os alumnos da ETSE.

Criterios de selección: orden de inscrición

Nº máximo de alumnos: 20

Descrición/Obxectivos:

O obxectivo principal do curso é que o alumno aprenda estratexias para afrontar o estrés que poden ser útiles tanto no presente (ex. situación de exame) como cara o futuro no eido laboral.

O taller desenvolverase dende unha perspectiva práctica e dinámica, partindo dunha avaliación dos déficits/capacidade de cada un dos asistentes.

Contidos:

- Conceptualización do estrés.
- Avaliación da situación de estrés.
- Manexo do estrés:
 - 1) Entrenamento en relaxación.
 - 2) Entrenamento en planificación de tarefas.
 - 3) Hixiene do sono.
 - 4) Hábitos de saúde axeitados.
 - 5) Detección e modificación de pensamentos negativos sobre un mesmo e sobre a situación.
 - 6) Entrenamento en habilidades de comunicación.

Avaliación (so para os alumnos de GREQ):

A avaliación do curso realizarase en base a asistencia ao mesmo e a participación realizando as tarefas que se indiquen.

Lugar de inscrición: enviar correo electrónico a aula.profesional@usc.es cos seguintes datos: Nome, Titulación, Curso, **(ata o luns 27 de febreiro ás 14 horas)**

Confirmarase a admisión por correo electrónico.

“Actividade recoñecida dentro da Aula Profesional ETSE() para estudantes de EQ con 9 horas”*

() Actividade 2008/148, RR de 16 de setembro de 2008.*