

Gestión saludable del estrés en el Poder Judicial

Disertante: Lic. Laura Poldi

Lic. en Administración

Coach ontológica profesional certificada

Cronograma:

- **Dos encuentros:** martes 17 y 24 de septiembre
- **Horario:** 14:30 a 17:30.
- **Lugar:** Colegio de Magistrados y Funcionarios de Dolores, sitio en calle Sarmiento N° 75.

Organizan:

- Consejo Departamental del Instituto de Estudios Judiciales - Dolores
- Colegio de Magistrados y Funcionarios - Dolores
- Delegación de Sanidad Dolores – DGS.
- Área Docencia, Investigación y Proyectos – DGS.

Informes:

- Página del Instituto de Estudios Judiciales (Actividades de Capacitación – otras departamentales).

Inscripción:

- Delegación de Sanidad Dolores- Tel: 441599, interno: 30423.

Contenidos

1- Gestión del Estrés

- ¿Qué es el estrés?
- Causas que hacen que aumente el estrés
- Estrés como respuesta química, comportamientos y respuestas cognitivas
- El estrés laboral y sus consecuencias

2- Emocionalidad y su posibilidad de acción

- Emociones y Estados de ánimo
- ¿Qué es la Inteligencia emocional?
- ¿Podemos controlar las emociones?
- ¿Qué podemos hacer con ellas?

3- Gestionar saludablemente el estrés y nuestras emociones

- ¿Qué puedo hacer cuando siento enojo? Las fases del enojo
- ¿Exigencia o excelencia?
- ¿Qué puedo hacer cuando siento miedo? Qué es el miedo?
- Identificando disparadores

