

Gestión del tiempo y del estrés laboral en la empresa (2ª edición)



Modalidad
Semi-presencial



Del 24/04/2012
al 04/05/2012



20 horas



PDF
Curso



Información
de Matrícula



150€

La gestión del tiempo y del estrés laboral se han convertido en los últimos años en competencias básicas en el entorno laboral

DIRECCIÓN

Edgar Bresó Esteve

Profesor del Dpto. de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología, Universitat Jaume I.

DESTINATARIOS

Estudiantes de postgrado y estudiantes de últimos cursos de grado interesados en mejorar las competencias gestión del tiempo y control del estrés laboral, para incorporarse al mercado laboral

FECHAS Y HORARIO:

Martes 24, miércoles 25, viernes 27 abril 2012. **(cancelado)**

Miércoles 2, viernes 4 mayo 2012.

De 17:00h a 21:00h

DURACIÓN: 20 horas

Este curso ofrece 1 crédito de libre configuración a todas la titulaciones de grado, diplomatura y licenciatura de la UJI

NECESIDAD Y OPORTUNIDAD

La gestión del tiempo y del estrés laboral se han convertido en los últimos años en competencias básicas en el entorno laboral. Desde este punto de vista, resulta necesario complementar la formación de trabajadores y estudiantes en competencias que permiten evaluar y minimizar el estrés así como gestionar y programar el tiempo en el lugar de trabajo. Del mismo modo, las dos competencias permitirán y facilitarán la promoción y desarrollo de la carrera profesional de trabajadores en el presente así como en el futuro.

OBJETIVOS

- Dotar al asistente de herramientas de evaluación e intervención frente al estrés laboral.
- Poner en práctica estrategias específicas para cada asistente que permiten planificar y gestionar el tiempo de forma óptima

METODOLOGÍA

Las clases serán eminentemente prácticas. Cada tema comenzará con la exposición de los contenidos teóricos y después se propondrán una serie de ejercicios prácticos para resolver.

PROGRAMA

1. El Estrés Laboral: Modelos que existen en la actualidad sobre el estudio e intervención en el estrés laboral.
2. La administración individual del tiempo.
3. Técnicas de calcificación y selección de objetivos y administración del tiempo
4. Planificación y priorización de tareas:
5. Técnicas para superar el estrés centradas en la Organización
6. Técnicas para superar el estrés centradas en el individuo

PROFESORADO

D. Edgar Bresó Esteve, profesor del Dpto. de Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Metodología, Universitat Jaume I.

D^a. Marisa Salanova Soria, Catedrática de Psicología Social de la Universitat Jaume I

DOCUMENTACIÓN QUE HAY QUE APORTAR:

2 fotocopias del DNI (alumnos extranjeros, NIE pasaporte).
Justificante del ingreso de las tasas del curso, en la cuenta que se indica a continuación.

Nº de cuenta: 2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)

IMPORTE:

150 € (Estudiantes UJI, miembros de SAUJI: 100€)

ES NECESARIO CUMPLIMENTAR LA PREINSCRIPCIÓN WEB (Menú "Reserva tu plaza")

Desde la FUE-UJI actuamos como Entidad Organizadora, esto es, les gestionamos de forma gratuita toda la documentación ante la **Fundación Tripartita para la Formación en el Empleo (FTFE)** para que puedan bonificarse de los cursos de formación que se realiza en nuestro centro.

Para poder acceder a las ayudas para formación se deben cumplir esencialmente los siguientes requisitos:

- 1.- El participante debe ser trabajador por cuenta ajena, (no autónomos ni administraciones públicas)
- 2.- La formación debe ser pagada por la empresa
- 3.- La empresa debe tener ubicación en el territorio español

Toda empresa dispone cada año de un crédito para gastar en formación. Para calcular dicho crédito hay que considerar dos factores:

- 1.- Plantilla media del año anterior
- 2.- Importe (total) de las bases de cotización por contingencias profesionales pagadas por la empresa en el año anterior.

A partir de ahí y en función del número de trabajadores en plantilla se aplicará un porcentaje de bonificación.

El coste máximo bonificable de cada curso dependerá del número de participantes, la modalidad y duración del curso.

Si tienen pensado realizar algún curso de los que ofrecemos en el catálogo de la **FUE-UJI** y quieren bonificarse, es necesario que cumplimenten toda la documentación adjunta y nos la hagan llegar 10 días antes del inicio del curso, ya que, una vez iniciado no será posible aplicar la bonificación.

NOTA:

Es importante leer toda la documentación.

Es imprescindible cumplimentar y firmar debidamente toda la documentación.

Finalizado el curso y tramitado su expediente ante el aplicativo de la Fundación Tripartita, deberá esperar a que se les comunique el importe a bonificar y en el TC de qué mes.

Documentación para descargar necesaria:

1. [\[Procedimiento para la bonificación\]](#)
2. [\[Anexo de Adhesión al Convenio\]](#)
3. [\[Comunicación a la RL\]](#)
4. [\[Ficha empresa\]](#)
5. [\[Ficha participante\]](#)

Patronos

empresas y entidades



Contacta con nosotros

te ayudamos a encontrar lo que necesitas



Silvia Membrilla

Teléfono: 964 38 72 09
formacion@fue.uji.es



Andrea Navarro

Teléfono: 964 38 72 12
formacion@fue.uji.es



Reyes Riera

Teléfono: 964 38 72 10
formacion@fue.uji.es



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu
Sec.
Edif. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n
12071 Castellón de la Plana, España



Accesos

Más visitadas

Otras webs de la Fundación

[Aviso legal](#)

[Cursos FUE-UJI](#)
[Oferta de prácticas](#)
[extracurriculares](#)

[Portal de Transparencia](#)

- [Inicio](#)
[La Fundación](#)
[I + D + I](#)
[Formación](#)
[Jornadas](#)
[Prácticas](#)
[Becas para titulados](#)
[EuroFUE-UJI](#)
- [Oferta de becas para titulados](#)
[Proyectos Europeos e Internacionales EuroFUE-UJI](#)
[Próximas Jornadas, Seminarios y Congresos](#)
- [elfue.com](#)
[EuroFUE-UJI](#)
[InnovaUJI](#)

Fundación Universitat Jaume I - Empresa de la Comunitat Valenciana M.P. CIF: G-12366993