

<p><b>Título de la sesión:</b> Gestión del estrés en cooperativas</p>	<p><b>Proyecto de apoyo a la consolidación de cooperativas. CONCOOP3.0</b></p>	<p><b>Fecha:</b> 08/07/2021 <b>Hora:</b> 13h – 14:30 <b>Duración Máx.:</b> 1h. 30 min.</p>
<p><b>Objetivos de la sesión</b></p>	<p><b>Contenidos teóricos</b></p>	<p><b>Ponente</b> Elena Marcello</p> <p><b>Actividades prácticas</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer en qué consiste la respuesta de estrés laboral</li> <li>• Aprender a identificar y gestionar los principales síntomas del estrés laboral.</li> <li>• Conocer la relación entre nuestro pensamiento, nuestras emociones y nuestro comportamiento.</li> <li>• Acercamiento a las técnicas de prevención y control del estrés que en la actualidad ofrecen los mejores resultados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modelos explicativos de la respuesta de estrés</li> <li>• Estrés y ansiedad</li> <li>• El esquema A-B-C de Albert Allis</li> <li>• Técnicas para prevenir y controlar el estrés laboral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breve práctica de respiración diafragmática.</li> </ul>
<p><b>Metodología</b></p>		
<p>Con un criterio abierto, los planteamientos metodológicos orientadores del proceso de aprendizaje se basan las siguientes pautas metodológicas: Empírica, aprendizaje significativo, cooperativa, dinámica y participativa.</p>		
<p><b>Recursos didácticos</b></p>	<p><b>Métodos didácticos</b></p>	<p><b>Materias vinculadas a la sesión</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación en power point</li> <li>• Material audiovisual</li> </ul>	<p>El aprendizaje se plantea desde la propia experiencia e intereses de las personas participantes y partiendo de una breve exposición de contenidos, nos acercaremos a algunas técnicas para manejar el estrés y terminaremos con una breve práctica de relajación y dudas e inquietudes del grupo participante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestión emocional.</li> <li>• Inteligencia emocional</li> <li>• Asertividad</li> <li>• Manejo de la ansiedad</li> </ul>