

Título de la sesión: Gestión del estrés en cooperativas	Proyecto de apoyo a la consolidación de cooperativas. CONCOOP3.0	Fecha: 08/07/2021 Hora: 13h – 14:30 Duración Máx.: 1h. 30 min.
		Ponente Elena Marcello
Objetivos de la sesión	Contenidos teóricos	Actividades prácticas
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer en qué consiste la respuesta de estrés laboral • Aprender a identificar y gestionar los principales síntomas del estrés laboral. • Conocer la relación entre nuestro pensamiento, nuestras emociones y nuestro comportamiento. • Acercamiento a las técnicas de prevención y control del estrés que en la actualidad ofrecen los mejores resultados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Modelos explicativos de la respuesta de estrés • Estrés y ansiedad • El esquema A-B-C de Albert Allis • Técnicas para prevenir y controlar el estrés laboral 	<ul style="list-style-type: none"> • Breve práctica de respiración diafragmática.
Metodología		
<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>		
Recursos didácticos	Métodos didácticos	Materias vinculadas a la sesión
<ul style="list-style-type: none"> • Presentación en power point • Material audiovisual 	<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"> • Gestión emocional. • Inteligencia emocional • Asertividad • Manejo de la ansiedad