



Título de la acción	BIENESTAR EMOCIONAL EN EL TRABAJO TRAS LA PANDEMIA POR COVID-19
Clasificación	<input checked="" type="checkbox"/> PERFECCIONAMIENTO <input type="checkbox"/> ADECUACIÓN
Modalidad	<input type="checkbox"/> Presencial <input type="checkbox"/> Presencial (a distancia) <input checked="" type="checkbox"/> Semipresencial <input type="checkbox"/> Virtual
Destinatarios	PAS
Duración en horas	10 horas presenciales
Fechas	Del 1 al 30 de ABRIL de 2022 – Sesiones presenciales: 5, 6, 7, 20, 21/04/2022
Horario	Grupo Tarde (de 17 a 19h.) Grupo Mañana (de 9.30 a 11.30h.)
Formadores	Elías García Rodríguez - elias@ugr.es
Lugar de impartición	Aula C Formación PAS
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Aprender a reconocer trastornos emocionales asociados a la pandemia.• Dar a conocer pautas y hábitos que mejoren el bienestar emocional de las personas afectadas por la pandemia.
Contenidos	<ol style="list-style-type: none">1. Covid-19, secuelas y análisis/evaluación de emociones.2. Los sentidos, las motivaciones y los sentimientos. Meditación.3. Sueño, alimentación, ejercicio y ocio.4. Las relaciones interpersonales en el trabajo. Socialización.5. Afrontamiento al daño percibido y recuperación del control/equilibrio emocional.