

# PROGRAMACIÓN

## Lunes 19 de Octubre de 2009

- 16:00 Entrega de documentación
- 16:30 Presentación del curso
- 17:00 Módulo 1. Concepto de Estrés. (1º parte)
- 18:30 Descanso
- 19:00 Módulo 1. Nutrición y Burnout (2ª parte)

## Martes 20 de Octubre 2009

- 16:00 Módulo 2. Estrategias inadecuadas de hacer frente al estrés.
- 17:30 Descanso
- 18:00 Módulo 3. Habilidades favorecedoras de un buen clima laboral (1ª parte)
- 19:30 Descanso
- 19:45 Módulo 3. Habilidades favorecedoras de un buen clima laboral (2ª parte)

## Miércoles 21 de Octubre 2009

- 16:00 Módulo 4. Técnicas de afrontamiento al estrés (1ª parte)
- 17:30 Descanso
- 18:00 Módulo 5. Cómo pensar para reducir el estrés: Estrategias cognitivas (1ª parte)
- 19:30 Descanso
- 19:45 Módulo 5. Cómo pensar para reducir el estrés : Estrategias cognitivas (2ª parte)

## Jueves 22 de Octubre 2009

- 16:00 Módulo 4. Técnicas de afrontamiento al estrés (2ª parte)
- 17:30 Descanso
- 18:00 Módulo 6. Estrategias para reducir la ansiedad. (1ª parte)
- 19:30 Descanso
- 19:45 Módulo 6. Estrategias para reducir la ansiedad. (2ª parte)

## Viernes 23 de Octubre de 2009

- 16:00 Módulo 4. Técnicas de afrontamiento al estrés (3ª parte)
- 17:30 Descanso
- 18:00 Módulo 7. Habilidades de comunicación. (1ª parte)
- 19:30 Descanso
- 19:45 Módulo 7. Habilidades de comunicación. (2ª parte)

## Sábado 24 de Octubre de 2009

- 10:00 Módulo 8. Manejo de la hostilidad
- 10:30 Descanso
- 11:00 Módulo 6. Estrategias para reducir la ansiedad. (3ª parte)
- 12:30 Descanso
- 13:00 Clausura del curso y examen.

## DOCENTES:

- **Gloria Roldán Maldonado**  
Licenciada en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Coordinadora del Hospital de Día de Salud Mental de Granada Norte (Licinio de la Fuente) Virgen de las Nieves.
- **Rosalía Guardia García**  
Licencia en Psicología. Colaboradora docente de Dipepsa, Escuela Internacional de Protocolo, talleres del SAS.
- **Laura Garrido Mateo**  
Licenciada en Psicología. Licenciada en Psicología. Formación en psicoterapia cognitivo-conductual en grupo.



<b>APELLIDOS Y NOMBRE:</b>	
<b>DIRECCIÓN:</b>	
<b>CIUDAD:</b>	<b>PROVINCIA:</b>
<b>CÓDIGO POSTAL:</b>	<b>D.N.I.:</b>
<b>PAÍS:</b>	
<b>E-MAIL:</b>	
<b>TELÉFONOS DE CONTACTO:</b>	
<b>FECHA DE INSCRIPCIÓN:</b>	
<b>INSCRIPCIÓN COMO: LICENCIADO</b>	<input type="checkbox"/> <b>ESTUDIANTE *</b>
<small>* INDICAR FACULTAD</small>	

## FORMA DE PAGO:

Transferencia o Ingreso Bancario indicando el nombre del participante en la cuenta de la Caja Rural de Granada nº 3023 0113 82 5125599604 de Dipepsa (Desarrollo Integral de la Persona: Educación, Psicología y Salud)

## INSCRIPCIONES

El número de plazas es limitado y las solicitudes serán registradas en orden de recepción. Deberán presentar el justificante de pago bancario junto con el boletín de inscripción debidamente cumplimentado en la recepción de Dipepsa o a través del correo electrónico

## PRECIO

**AMPLIADO EL PLAZO DE PRECIO REDUCIDO HASTA EL 15 DE OCTUBRE**

### Antes del 9 de Octubre:

Estudiantes	Profesionales
70 €	90 €

### Después del 9 de Octubre:

Estudiantes	Profesionales
90 €	100 €

## LUGAR DE REALIZACIÓN

Salón de Actos de **La Opinión**  
Plaza Villamena, 1, 2º Planta  
18001 Granada

## COLABORA:

**La Opinión** DE GRANADA



*Uno de cada cuatro españoles confiesa soportar mal el estrés, lo que provoca ansiedad, irritación constante, cansancio...etc.*

*Son muchas las causas que producen estrés y muy numerosos los síntomas que se pueden manifestar.*

*Cierta dosis de estrés puede resultar favorable, ya que es una respuesta del cuerpo para protegernos, sin embargo, el estrés mantenido durante mucho tiempo puede ser el causante de un amplio abanico de enfermedades físicas y psicológicas.*

*El objetivo del este curso es aprender a identificar los síntomas del estrés y aplicar las diferentes técnicas para afrontarlo.*

# CURSO SOBRE TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

**Granada, 19-24 de Octubre de 2009**

Duración: 30 horas

\* opción hasta de **3 créditos de libre configuración**

(En la Facultad de Psicología (3 créditos) y Escuela de Trabajo Social (2 créditos) de la Universidad de Granada, han sido aprobados)



Organiza:

**DIPEPSA**

AVDA CONSTITUCIÓN, 20 EDIF. LA PIRÁMIDE,  
1º PLANTA OFICINA 110-111 18012 GRANADA  
TFNO: 958 291 146 MÓVIL: 646 265 746  
E-mail: [dipepsa@dipepsa.com](mailto:dipepsa@dipepsa.com)  
Web: [www.dipepsa.com](http://www.dipepsa.com)

**dipepsa**  
DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA