

## PLAN UGT-SERVICIOS PÚBLICOS DIRIGIDO A CAPACITACIÓN PARA LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA Y EL DIÁLOGO SOCIAL EN EL ÁMBITO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

Actividades formativas financiadas conforme a la Resolución de 22 de marzo de 2022 del Instituto Nacional de Administración Pública, por la que se aprueba la convocatoria correspondiente a 2022, para la concesión de planes de formación de ámbito estatal dirigidos a la capacitación para el desarrollo de las funciones relacionadas con la negociación colectiva y el diálogo social, en el ámbito de las Administraciones Públicas.

### ACTIVIDADES DE FORMACIÓN SINDICAL DIRIGIDAS A EMPLEADOS/AS PÚBLICOS Y CON FUNCIONES RELACIONADAS CON LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA Y EL DIÁLOGO SOCIAL EN EL ÁMBITO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS.

La validez de estas actividades formativas en concursos, traslados, promociones, etc, la tendrás que consultar con la convocatoria para la que te presentes.

## CURSO CONTROL DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL DEL NEGOCIADOR

**Duración 20 horas**

### **Destinatarios:**

Esta acción formativa denominada “Control del estrés personal y laboral del negociador” está dirigida de manera preferente a representantes legales de los trabajadores y a cuadros y mandos sindicales, aunque, podría ser interesante para cualquier EEPP vinculado al ámbito de la Negociación Colectiva y el Dialogo Social, en general.

La figura del negociador se enfrenta en múltiples ocasiones, a situaciones que podrían denominarse “estresores”, razón por la cual, resulta necesario para este perfil, dominar ciertas competencias que le ayuden en el proceso de negociación, y que aseguren un equilibrio emocional y una capacidad para saber gestionar los situaciones complicadas. Será fundamental, por lo tanto, poner en práctica competencias de tipo técnico en relación a la salud en el entorno laboral, competencias de tipo social, relacionadas con la habilidad comunicativa y de negociación y competencias de tipo personal, como la adaptabilidad a los entornos y la resolución de problemas.

### **Objetivos:**

Al finalizar esta acción formativa el alumnado:

- Identificará las señales de estrés, sus causas e implicaciones.
- Determinará las variables que modulan el estrés.

## PLAN UGT-SERVICIOS PÚBLICOS DIRIGIDO A CAPACITACIÓN PARA LA NEGOCIACIÓN COLECTIVA Y EL DIÁLOGO SOCIAL EN EL ÁMBITO DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS

- Relacionará de forma efectiva las diferentes fuentes del estrés y factores de riesgo con sus posibles efectos sobre la salud.
- Reconocerá correctamente los métodos y técnicas de afrontamiento del estrés así como las técnicas de relajación

### Contenidos:

TEMA 1. ¿Qué es el estrés?

TEMA 2: Utilidades del estrés

TEMA 3: Problemas del estrés en general

TEMA 4: ¿Cómo se desarrolla el estrés?

TEMA 5: ¿Qué hace el estrés en nuestro cuerpo?

TEMA 6: Condiciones psicosociales del estrés

TEMA 7: El estrés laboral

TEMA 8: Modelo de estrés laboral “demanda-control-apoyo social”

TEMA 9: Principales fuentes del estrés laboral

TEMA 10: Efectos del estrés en la salud

TEMA 11: Tratamiento del estrés

Actividad formativa financiada, conforme a la Resolución de 22 de marzo de 2022 del Instituto Nacional de Administración Pública, por la que se aprueba la convocatoria correspondiente a 2022 para la concesión de subvenciones destinadas a la financiación de planes de formación de ámbito estatal dirigidos a la capacitación para el desarrollo de las funciones relacionadas con la negociación colectiva y el diálogo social, en el ámbito de las Administraciones Públicas.

