



Colegio Oficial de
INGENIEROS TÉCNICOS INDUSTRIALES
de Santa Cruz de Tenerife

12 de abril de 2024

CIRCULAR Nº 081/2024

Asunto: **TALLERES FORMATIVOS PARA COLEGIADOS**

Estimados/as compañeros/as:

El colegio tiene la intención de ofrecer a nuestros colegiados la realización de unos talleres formativos, que podrán ser entre 4 y 10 horas, repartidos en diferentes días. Los talleres a ofrecer son los siguientes:

- Comunicación efectiva: siempre es importante comunicarse de manera efectiva, pero en los entornos laborales, la comunicación cobra especial relevancia. A través de estudio de casos, se verá la comunicación como la vía para expresar lo que nos sucede y para gestionar las discrepancias. Se verán elementos como la escucha, feedback y la asertividad.
- Gestión del estrés: diferencia entre estrés y eutrés. Elementos prácticos para manejarlo: pensamientos, respiración/relajación, entre otros.
- Gestión emocional: las emociones forman parte de nuestra vida, en ocasiones nos resulta más sencillo manejarlas que en otras. Se trata de una aproximación al significado de nuestras emociones y las de los demás. Empatía. Diferencia entre gestionar y contener.

Agradecemos rellenes el siguiente [FORMULARIO](#) indicando en que taller estas más interesado/a.

Un cordial saludo

LA JUNTA DE GOBIERNO