



Colegio Oficial de
INGENIEROS TÉCNICOS INDUSTRIALES
de Santa Cruz de Tenerife

17 de julio de 2024

CIRCULAR Nº 154/2024

JORNADA GESTIÓN DEL ESTRÉS

Estimado/a compañero/a:

El Colegio realizará el taller **"GESTIÓN DEL ESTRÉS"** de forma presencial en nuestra Sede del COITI TF, situado en C/ Dr. Zerolo, 4, Santa Cruz de Tenerife. La encargada de impartir el mismo será Estefanía del Rosario, Psicóloga y Executive Coach.

Fecha: 3 y 5 de septiembre, en horario de 16:00 a 20:00 horas

OBJETIVOS GENERALES:

- Reconocer los elementos que nos generan estrés.
- Aprender técnicas de manejo del estrés.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer el valor del estrés a la hora de lograr mis objetivos/tareas.
- Promover la práctica de conductas saludables que ayuden a mejorar nuestros niveles de estrés.
- Mejorar mi conducta bajo condiciones de estrés.
- Aprender a reconocer cómo voy acumulando el estrés para gestionarlo desde el principio.
- Reconocer los elementos que generan estrés en los demás.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

- Impartición de contenido teórico-práctico que sustente el tema del taller.
- Grupos de trabajo.
- Uso de herramientas prácticas para gestionar el estrés.
- Ronda de pregunta/respuesta.
- Reflexión.

PRECIO:

❑ Tarifa Colegiados desempleados, precolegiados, y colegiados jubilados: **40,00 euros. (Enviar DARDE a administracion@coititf.es)**

❑ Tarifa Colegiados: **70,00 euros**

❑ Tarifa No Colegiados: **130,00 euros**

Fecha límite de inscripción y pago: 28/08/2024

(es necesario estar al corriente de las cuotas colegiales)

Perderán el importe de la matrícula aquellos participantes que no asistan al curso, salvo que comuniquen su baja al menos con 48 horas antes del comienzo del curso.

Límite de plazas (15 plazas). Las plazas se adjudicarán por estricto orden de recepción.

Realiza tu inscripción en el siguiente [ENLACE](#)

Un cordial saludo

LA JUNTA DE GOBIERNO