

INFORMA FORMACIÓN



NOS DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
ÁREA DE SEGURIDAD CIUDADANA
Y RECURSOS HUMANOS
DIRECCIÓN GENERAL PLANIFICACIÓN DE RECURSOS
SERVICIO DE DESARROLLO
DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN

ACCIÓN FORMATIVA Nº	2025/12901
Denominación:	EL SISTEMA DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA MINIMIZAR EL ESTRÉS LABORAL.
Organiza:	AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Coordina:	Departamento de Formación
Objetivos:	Conocer qué es el Sistema de Regulación Emocional. Identificar las emociones y reconocerlas para aprender a gestionirlas. Descubrir el sistema de Calma para mejorar el estrés laboral. Comprender que la Inteligencia Emocional y la gestión de las emociones permiten mejorar la salud emocional.
Nº alumnos/as:	18
Personal destinatario:	Plantilla municipal.
Duración del curso:	21 horas
Docentes:	Araceli Espada García
Lugar de celebración:	CSS Nervión C/ Santo Domingo de la Calzada, nº 14
Fecha:	Del 3 al 6 de marzo de 2025.
Horario:	3 y 5 de marzo: 16:00 - 19:30 h. 4 y 6 de marzo: 08:00 - 15:00 h.
Contenido del curso:	<ol style="list-style-type: none">1. El sistema de regulación emocional y la Inteligencia Emocional.2. Las emociones básicas: Miedo- Tristeza- Alegría- Ira- Asco-Sorpresa.3. La Gestión de las emociones y el sistema de Calma.4. El Síndrome de Burnout o Desgaste Profesional.5. El estrés y su impacto en la salud emocional y el rendimiento en el trabajo.6. Mecanismos de planificación que contrarrestan el estrés dentro de la organización.7. Mecanismos personales que minimizan el estrés laboral.8. Técnicas para potenciar el sistema de regulación emocional.
Fecha finalización presentación solicitudes:	Hasta las 13:00 horas del día 24 de febrero de 2025.
Diploma que se entregará:	ASISTENCIA Y APROVECHAMIENTO

Las personas interesadas en participar en la mencionada acción formativa deberán cumplimentar la solicitud que se encuentra en el Portal PeopleNet / Área Común / Noticias y remitirla al correo electrónico solicitudesformacion@sevilla.org del Departamento de Formación.

La selección del alumnado se efectuará por el sistema establecido. El Ayuntamiento entregará documento acreditativo de asistencia y aprovechamiento, en su caso, a quienes superen los objetivos del mismo, siempre que **la falta de asistencia no exceda del 10% de las horas lectivas.**

RECORDAMOS A NUESTROS AFILIADOS QUE TENEMOS DISPONIBLE LA APP DEL SEM (semApp) PARA RECIBIR AL INSTANTE CUALQUIER NOTIFICACIÓN O NOTICIA DE INTERÉS.

ENLACE DIRECTO A LA DESCARGA ➡ <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pixelada.semapp>

17 DE FEBRERO DE 2024