

## CÓMO GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE



	<b>PRESENCIAL</b>		
	<b>Duración:</b> 2 H	<b>Horas presenciales:</b> 2 H	<b>Horas online:</b> 0 H
	<b>Familia:</b> PROMOCIÓN DE LA SALUD <b>Área:</b> GENERAL PRL		
	<b>Dirigido a:</b> - Trabajadores, personas desempleadas, autónomos, personal de dirección, etc. que deseen adquirir, mejorar o afianzar los conocimientos teóricos relacionados con su puesto de trabajo o su pasada, presente o futura trayectoria laboral.		
	<b>Objetivos:</b> El objetivo del presente curso es dotar a los alumnos de varias herramientas desarrolladas por la Psicología que les ayudarán a controlar o minimizar las respuestas cognitivas y fisiológicas que se producen en situaciones de incertidumbre.		
	<b>Metodología:</b> La metodología se basa en que docentes y alumn@s toman contacto en un entorno digital basado en las TIC y las redes de computadoras, utilizando las facilidades y herramientas que proporcionan internet y las tecnologías digitales, siendo una formación síncrona, en tiempo real, considerada formación presencial a todos los efectos.		
	<b>Contenidos:</b> 1. QUÉ ES LA INCERTIDUMBRE 2. INCONVENIENTES Y VENTAJAS 3. EL MIEDO AL FUTURO 4. LOS TRES PRESENTES 5. ANSIEDAD ANTICIPATORIA 6. LA TOMA DE DECISIONES 7. CONSEJOS PRACTICOS PARA GESTIONAR LA INCERTIDUMBRE 8. FALTA DE TOLERANCIA A LA INCERTIDUMBRE 9. EJERCICIO DE ACEPTACIÓN		