



Colegio Oficial de
INGENIEROS TÉCNICOS INDUSTRIALES
de Santa Cruz de Tenerife

RECORDATORIO

12 de agosto de 2024

CIRCULAR Nº161/2024

PRÓXIMOS TALLERES PRESENCIALES

Estimado/a compañero/a:

Les recordamos la realización de los siguientes talleres:

Taller **"GESTIÓN DEL ESTRÉS"**

Taller **"COMUNICACIÓN EFECTIVA"**

Serán de forma presencial en nuestra Sede del COITI TF, situado en C/ Dr. Zero, 4, Santa Cruz de Tenerife. La encargada de impartir los mismos será Estefanía del Rosario, Psicóloga y Executive Coach.

GESTIÓN DEL ESTRÉS.

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](#)

COMUNICACIÓN EFECTIVA.

Fechas: 2 y 4 de septiembre en horario de 09:30 a 13:30 horas

OBJETIVOS GENERALES:

- Identificar los elementos esenciales de una conversación.
- Reforzar las actitudes personales de apertura, flexibilidad, empatía y honestidad como vía para lograr una comunicación efectiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la comprensión mutua y el respeto por las diferentes perspectivas y competencias.
- Trabajar conceptos clave dentro de la comunicación como la escucha, la comunicación positiva y abierta, la empatía y el respetar los turnos de palabra como base para colaborar con los demás.
- Valorar la participación de todas las personas en las conversaciones.

- Identificar los elementos esenciales del proceso de retroalimentación (feedback).
- Incorporar la asertividad en nuestras conversaciones.

METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

- Impartición de contenido teórico-práctico que sustente el tema del taller.
- Role-plays para trabajar elementos dentro de la comunicación.
- Grupos de trabajo
- Ronda de pregunta/respuesta.
- Visualización de vídeos y 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