31.ª EDICIÓN

Cursos de verano UNED 2020

Presencial

Centro Asociado de Cádiz
(Sede de Centro Penitenciario El Puerto III)

Del 23 al 25 de julio de 2018

Técnicas de autoconocimiento y auto-regulación emocional

Información y matrícula

UNED Cádiz
Plaza San Antonio 2
11003 Cádiz Cádiz
956 212302 / info@cadiz.uned.es
www.uned.es/cursos-verano

Precios de matrícula

	Antes del 1-7-2018	Después del 1-7-2018 (incluido)
Matrícula Ordinaria	108 €	124 €
Miembros de la Asociación alumniUNED	63 €	75 €
Estudiantes universitarios (UNED y resto de Universidades)	63 €	75 €
Familia numerosa general	63 €	75 €
Estudiantes con discapacidad	22 €	25 €
Víctimas del terrorismo y Violencia de género	22 €	25 €
Familia numerosa especial	0 €	0 €
Internos y funcionarios de prisiones	0 €	0 €
PDI de la Sede Central y Profesores-Tutores de los Centros Asociados y Colaboradores Prácticum	63 €	75 €
Personas en situación de desempleo	63 €	75 €

Puedes realizar el pago por transferencia a la cuenta **IBAN ES78-2103-4018-1100-3000-1990 (Unicaja)** especificando como concepto 'Matrícula código 310' y tu nombre.

Patrocina

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DEL INTERIOR · SECRETARÍA GENERAL DE INSTITUCIONES PENITENCIARIAS

Propone
Departamento de Psicobiología

CURSOS DE VERANO
UNED CÁDIZ
Santander Universidades

INFÓRMATE EN
uned.es/cursos-verano

Santander Universidades

Técnicas de autoconocimiento y auto-regulación emocional

Departamento de Psicobiología

Dirige: José Mª Calés de Juan

Co-Dirige: Manuel Barea Patrón

Resumen del curso

El curso es, fundamentalmente, de carácter práctico. Se pretende formar en las competencias de autoconocimiento y auto-regulación emocional mediante el entrenamiento en habilidades comunicativas y de interacción, mindfulness y auto-compasión y técnicas cognitivo-conductuales de auto-regulación del estrés-ansiedad.

¡ATENCIÓN! Consulte las normas específicas de matriculación de alumnos externos en el enlace:
http://portal.uned.es/portal/page?_pageid=435,22733129&_dad=portal&_schema=PORTAL

Contenido y desarrollo

lunes, 23 de julio de 2018

(16:30 - 18:30) *Habilidades comunicativas para el manejo del estrés y el fomento del bienestar personal I*

Miguel Ángel Santed Germán. Profesor Titular de Psicopatología, Decano de la Facultad de Psicología. UNED.

(18:30 - 20:30) *Habilidades comunicativas para el manejo del estrés y el fomento del bienestar personal II*

Miguel Ángel Santed Germán

martes, 24 de julio de 2018

(10:00 - 12:00) *Cómo tratarase bien a uno mismo: mindfulness y auto-compasión I*

Vicente Simón Pérez. Catedrático de Psicobiología. Universidad de Valencia.

(12:00 - 14:00) *Cómo tratarase bien a uno mismo: mindfulness y auto-compasión II*

Vicente Simón Pérez

(16:30 - 18:30) *Técnicas de auto-regulación del estrés-ansiedad y bienestar incondicionado I*

Santiago Segovia Vázquez. Catedrático de Psicobiología. UNED.

(18:30 - 20:30) *Técnicas de auto-regulación del estrés-ansiedad y bienestar incondicionado II*

Santiago Segovia Vázquez

miércoles, 25 de julio de 2018

(10:00 - 12:00) *Desarrollándome como persona plena: Un viaje hacia mi interior I*

José Mª Calés de Juan. Profesor Titular de Psicobiología. Director del Departamento de Psicobiología. UNED.

(12:00 - 14:00) *Desarrollándome como persona plena: Un viaje hacia mi interior II*

José Mª Calés de Juan

1 crédito ECTS (Grados)