

CURSO DE AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL



Duración del curso
25 horas



Modalidad Online
Disponible



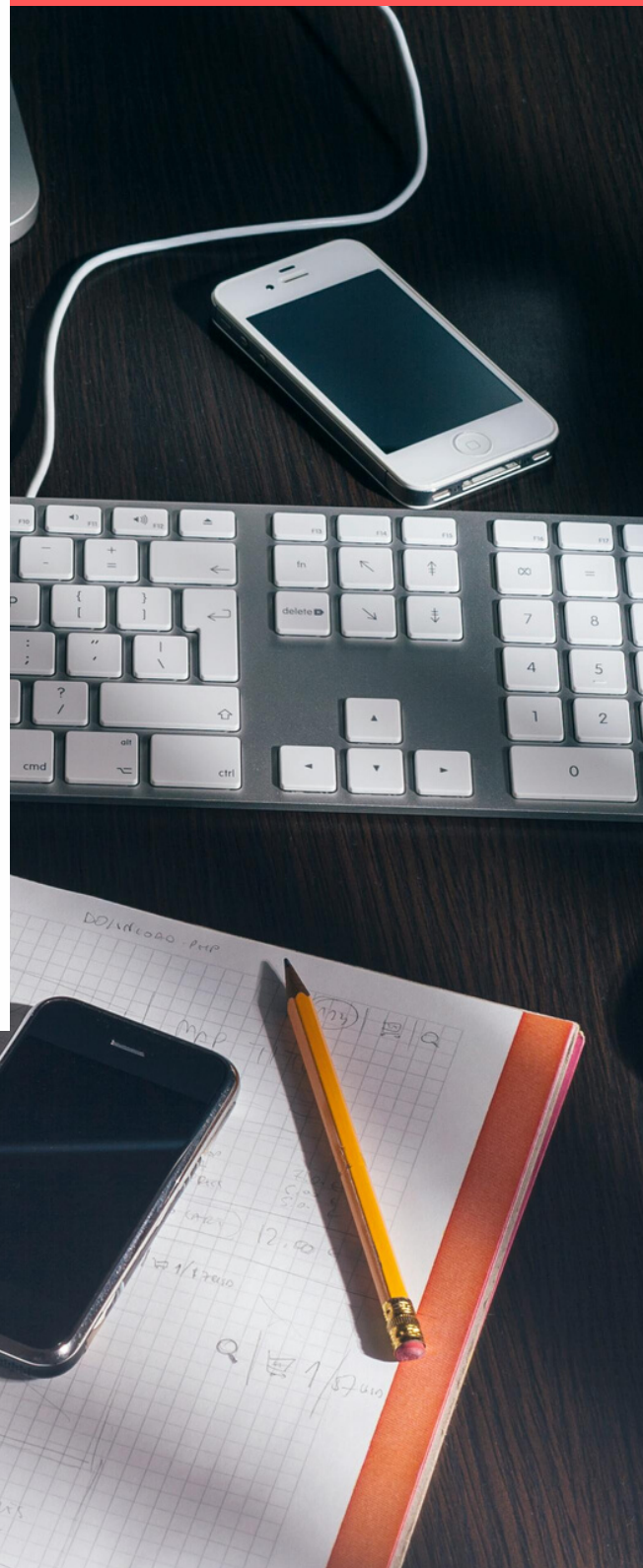
Modalidad Presencial
A consultar



Precio
A consultar



Certificado acreditativo
Por un servicio de
prevención acreditado



CONTENIDOS

Módulo 1. Conceptualización del estrés

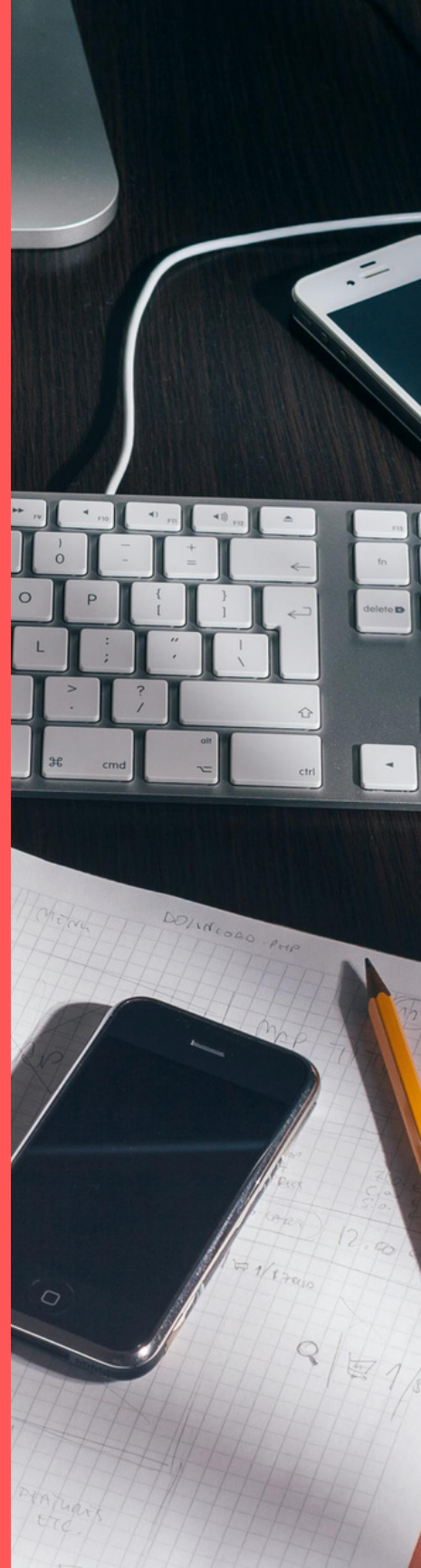
- Unidad 1: ¿Qué es el estrés?
- Unidad 2: El proceso de estrés
- Unidad 3: Principales estresores laborales
- Unidad 4: Consecuencias del estrés
- Unidad 5: Prevención del estrés laboral

Módulo 2. Estrategias de afrontamiento

- Unidad 6: ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?
- Unidad 7: Estrategias cognitivas
- Unidad 8: Estrategias emocionales

Módulo 3. Técnicas de relajación

- Unidad 9: Técnicas de relajación fisiológica
- Unidad 10: Técnicas de respiración
- Unidad 11: Iniciación a la meditación



MÁS INFORMACIÓN



info-prl@idue.es



www.idue.es