

Curso sobre Manejo del Estrés



Área: General
Modalidad: Presencial
Duración: 14 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

1. Identificar las causas y efectos del estrés.
2. Aprender técnicas para gestionarlo eficazmente.
3. Mejorar el bienestar emocional y físico.
4. Reducir el impacto del estrés en el desempeño.
5. Desarrollar resiliencia ante desafíos.

CONTENIDOS

1. Qué es el estrés y cómo identificarlo.
2. Técnicas de relajación: mindfulness y respiración.
3. Gestión del tiempo y priorización.
4. Inteligencia emocional y manejo de emociones.
5. Hábitos saludables y bienestar integral.
6. Desarrollo de resiliencia y actitud positiva.