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.