

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CONFLICTOS



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 25 h
Precio: Consultar

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

OBJETIVOS

Comprender qué es el estrés y cómo se manifiesta.

Desarrollar habilidades para gestionar el estrés de manera proactiva, aplicando técnicas efectivas en la vida diaria y el entorno laboral.

CONTENIDOS

BLOQUE I: GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS BIOLÓGICO

- 1.1 ¿Sabías que el estrés es uno de tus mejores aliados?
- 1.2 ¿Sabes por qué cuando te estresas duermes mal o enfermas?
- 1.3 En lo que al estrés compete, no le pidas peras al olmo

BLOQUE II: GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS EMOCIONAL

- 2.1 ¿Qué emoción hay detrás de lo que te estresa?
- 2.2 ¿Alguna vez te has observado en una postura de víctima ante la vida?
- 2.3 ¿Qué emociones te surgen cuando quieres hacer cambios?