

MANEJO DEL ESTRÉS

Descripción

El stress se presenta como una realidad fuertemente asentada en nuestra sociedad desencadenando toda una serie de efectos negativos que debemos aprender a gestionar de forma eficiente. Por ello tomar conciencia de ello es primordial para realizar una correcta gestión que fomente un desarrollo sano de nuestra situación. Con esta formación serás capaz de gestionar tus propias emociones como ayudar a los demás a establecer pautas y comportamientos de control del stress.

Objetivos

Analizar los conceptos básicos del estrés para una adecuada comprensión, los ámbitos de aparición, además de los métodos y estrategias para su necesaria gestión.

Audiencia

Todo publico

Prerrequisitos

No se requiere conocimientos previos

Acceso a internet

Horas: 20

Contenidos:

Unidad 1: conceptos básicos del estrés

Unidad 2: ámbitos

Unidad 3: gestión del estrés

Unidad 4: técnicas y estrategias para superar el estrés