

En este momento la situación actual sugiere la importancia de conocer los aspectos fundamentales sobre el estrés y como regularlo a través de técnicas de relajación. Este curso te enseñará de manera practica como adquirir los conocimientos necesarios para realizarlas mediante técnicas de regulación y las habilidades de inteligencia emocional.

Información



6 módulos



15 horas



El curso es 100% Tutorizado. Susceptible de ser bonificado por FUNDAE.

Coste por Licencia tutorizado

01	160€
10 - 49	90€
50 o más	60€

Coste por licencia modalidad autoformativo

45€

¿Cuáles son los contenidos del curso?

1

Técnicas de relajación y gestión del estrés

2

Las emociones

3

El estrés, la ansiedad y las habilidades sociales

4

El estrés laboral

5

El burnout

6

Prevención y gestión del estrés laboral