AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL





Modalidad Online

25 horas 175€ Edición abierta



Modalidad Presencial

18 horas 1350€ Grupos de 6-12 personas Desplazamientos y dietas no incluidos



Certificado acreditativo

Por un servicio de prevención acreditado



CONTENIDOS

Sesión 1. Conceptualización del estrés

Unidad 1. ¿Qué es el estrés?

Unidad 2. El proceso de estrés

Unidad 3. Principales estresores laborales

Unidad 4. Consecuencias del estrés

Unidad 5. Prevención del estrés laboral

Sesión 2. Estrategias de afrontamiento

Unidad 6. ¿Qué son las estrategias de afrontamiento?

Unidad 7. Estrategias cognitivas

Unidad 8. Estrategias emocionales

Sesión 3. Técnicas de relajación

Unidad 9. Técnicas de relajación fisiológica

Unidad 10. Técnicas de respiración

Unidad 11. Iniciación a la meditación





METODOLOGÍA

Gamificación

Trabajo en grupos

Role-playing

Estudios de caso

Escenificaciones

Grabaciones

Casos reales

MÁS INFORMACIÓN



🚜 Ana López Ramos



(+34) 647 278 040



alopezramos@otp.es



evaluacionpsicosocial.com

MATRÍCULA



