



FORMACIÓN PROFESIONAL CONTINUA

SECTOR: Habilidades Directivas

MANEJO DEL ESTRÉS

MODALIDAD: Distancia

DURACIÓN: 50

CONTENIDO:

- Introducción y conceptos básicos en torno al estrés.
- El estrés en el mundo laboral y la efectividad en el trabajo.
- Manejo del estrés: Herramientas para identificar el estrés. Cómo actuar frente al estrés. Técnicas de afrontamiento.
- Prevención del Estrés: El Apoyo Social
- Prevención del estrés: Normativa laboral.



TELÉFONO DE INFORMACIÓN GRATUITO
9 0 0 1 0 2 1 6 8



info@albant.net