



FORMACIÓN PROFESIONAL CONTINUA

SECTOR: Turismo

HABILIDADES PARA EL CONTROL DEL STRÉS: SPA

MODALIDAD: Distancia

DURACIÓN: 70

CONTENIDO:

- Autoevaluación del estrés.
- Conocimiento del concepto del estrés
- El estrés: un problema del siglo xx.
- ¿Qué es el estrés?
- La respuesta del estrés.
- Signos de estrés.
- Estrés y salud.
- Estrés y rendimiento.
- Fuentes de estrés.
- Afrontar el estrés: El desarrollo de un plan personal de tratamiento del estrés.
- Mejorar la capacidad de afrontamiento.
- Modificar las demandas.
- Aprender relajación para aumentar los recursos de afrontamiento.
- Revisar el estilo de vida para aumentar los recursos de afrontamiento.
- Reducir la conducta de tipo A para aumentar los recursos de afrontamiento.
- Desarrollo de un plan personal de tratamiento del estrés.



TELÉFONO DE INFORMACIÓN GRATUITO
900 - 102 - 168



info@albant.net