

Programa formativo

HABILIDADES DIRECTIVAS



Control del estrés

Duración: 30 horas



Grupo Glorieta

Grupo Glorieta garantiza toda la formación impartida y la gestión de bonificaciones que realiza como entidad organizadora.

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.

Contenidos

1. Conceptos básicos del estrés

- 1.1. ¿Qué es el estrés?
- 1.2. Diferencia entre estrés y ansiedad
- 1.3. Indicadores del estrés: respuestas
- 1.4. Causas
- 1.5. Consecuencias del estrés

2. Ámbitos

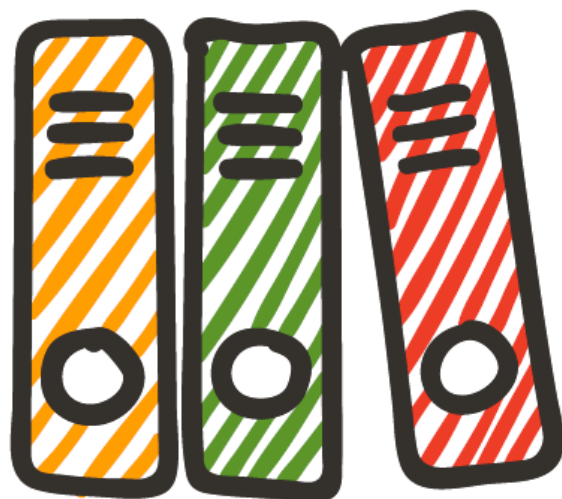
- 2.1. Laboral
- 2.2. Familiar
- 2.3. Académico
- 2.4. Individual

3. Gestión del estrés

- 3.1. Fases del estrés
- 3.2. Asertividad
- 3.3. Resiliencia
- 3.4. Delegar tareas

4. Técnicas y estrategias para superar el estrés

- 4.1. Mindfulness
- 4.2. Mejorar la atención y concentración
- 4.3. Deporte y hábitos de vida saludables.



**ACCESO AL
CATÁLOGO GENERAL DE CURSOS**

Para más información:



Grupo Glorieta

965 789 115

fcontinua@grupoglorieta.com

www.grupoglorieta.com