

Duración

50 horas

Objetivos

Al finalizar este módulo el alumno será capaz de pensar positivamente, reenfoque lo negativo en positivo, planificar diversiones y tomarse un descanso, hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos.

Contenidos

- ✓ **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.