



Gestión del estrés

Formación online • 30 horas de duración

x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x

femxa

CARACTERÍSTICAS

X X X X X X X X X X X X



Objetivos principales del curso

Con este curso online de gestión del estrés, aprenderás a identificar las diferentes formas de respuestas, a enseñar técnicas de reducción del estrés y a utilizar métodos y herramientas para organizar el trabajo y realizar una buena gestión del tiempo.



Modalidad
**100%
online**



Diploma de
Aprovechamiento



**Apoyo y
asesoramiento**
continuo



Formación online
(bonificable hasta el 100%)



TEMARIO

x x x x x

¿Qué **aprenderás**
con nosotros?

- 1 EL ESTRÉS EN EL ÁMBITO LABORAL.
- 2 EL ESTRÉS Y SUS DEFINICIONES.
- 3 LOS INDICADORES DEL ESTRÉS.
- 4 ¿CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS?.
- 5 BURNOUT, SÍNDROME DE ESTAR QUEMADO.
- 6 TEORÍA DE LA ASERTIVIDAD.
- 7 COMPORTAMIENTO ASERTIVO.
- 8 TÉCNICAS QUE AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS.
- 9 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.
- 10 PLAN PERSONAL PARA DESHACER EL ESTRÉS.



100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación, acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

¿Qué ventajas tiene la formación online?:



Fácil de utilizar: no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



Tutor personal: se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



Desde cualquier dispositivo: sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



Vídeos y herramientas multimedia: Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



Disponible las 24 horas: se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



Contenido descargable: el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



Soporte técnico: un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



Tutorías telefónicas: el tutor estará disponible telefónicamente.

X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X

femxa

