

criteria

Control del estrés



Área: ADMINISTRACIÓN

Duración: 30h

Metodología: online

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 y estructura del curso

1. Conceptos básicos del estrés.
2. ¿Qué es el estrés?
3. Diferencia entre estrés y ansiedad.
4. Indicadores del estrés: respuestas.
5. Causas.
6. Consecuencias del estrés.
7. Ámbitos.
8. Laboral.
9. Familiar.
10. Académico.
11. Individual.
12. Gestión del estrés.
13. Fases del estrés.
14. Asertividad.
15. Resiliencia.
16. Delegar tareas.
17. Técnicas y estrategias para superar el estrés.
18. Mindfulness.
19. Mejorar la atención y concentración.
20. Deporte y hábitos de vida saludables.

Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Critería

