

Gestión psicósomática estrés: lenguaje cuerpo_A

Modalidad: curso e-Learning Duración: 20 horas

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

Identificar las señales físicas y emocionales que indican desequilibrios en el bienestar personal que influyen en lo laboral para reinterpretarlas como oportunidades de cambio y mejora.

CONTENIDOS

- 0 - Bienvenida y metodología
- 1 - Comprendiendo el lenguaje del cuerpo
- 2 - Exploración de patrones mentales y emocionales
- 3 - La decodificación biológica como herramienta de autoconocimiento
- 4 - Estrategias para el equilibrio emocional
- 5 - Rediseñando patrones incapacitantes
- 6 - Aplicación práctica en el entorno laboral
- 7 - Transformación y sostenimiento del bienestar personal