

Manejo del Estrés

Código: 0914

Estos **Cursos** están compuestos por un pack de formación ideados para desarrollar **Formación Continua** en las modalidades “ **a distancia**” y/u “**on line**”. Los contenidos de nuestros cursos, ajustados a los certificados de Profesionalidad, dan cobertura a un gran número de cualificaciones profesionales. Cada pack de formación se compone de: manual ó temario del alumno, cuaderno de anotaciones, prueba de evaluación y cuestionario de calidad y en su caso CD o DVD o claves para el acceso al aula virtual basada en la plataforma libre más conocida Moodle. Ofrecemos un servicio especializado de tutorías en las modalidades “**a distancia**” y “**on-line**”, por el que más de 100 profesionales cualificados gestionarán su curso formativo, tanto a nivel administrativo y docente, encargándose de:

1. **Tutor personal** por alumno.
2. **Gestión del envío** del temario o manual formativo.
3. **Seguimiento permanente del aprendizaje.**
4. **Resolución de dudas.**
5. Emisión de un **diploma acreditativo.**

➤ **Modalidad: Distancia.**

➤ **Duración: Tipo B – 50 horas**

➤ **Objetivos:**

Al finalizar este módulo el alumno será capaz de pensar positivamente, reenfocar 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.