

SENDA GESTIÓN S.L

www.sendagestion.com
mperez@sendagestion.com
968204734



FORMACIÓN



Catálogo de Cursos

INICIACION AL PNL Y GESTION DEL ESTRES

Sector: INTERSECTORIAL

CONVOCATORIA ABIERTA. Si está interesado en este curso, por favor, consulte las fechas.

Lugar Impartición: POR DETERMINAR

Modalidad: JORNADA PRESENCIAL

Duración: 5.00 horas

Objetivos:

- Ser capaces de auto-producir y regular el estado adecuado a cada circunstancia y contexto particular
- Identificar, controlar y manejar los efectos negativos sobre el organismo que produce el estrés
- Conocer y desarrollar alguna de las habilidades sociales necesarias para el manejo del estrés.
- Tomar medidas de protección necesarias para afrontar el estrés en situaciones laborales.

Contenidos:

1. Comunicación verbal y paraverbal
2. Escucha activa
3. Regulación de emociones y asertividad
4. El estrés: conceptos básicos.
5. La relación del estrés: fisiología y psicología.
6. La respuesta del estrés: estrategia del afrontamiento.
7. Los estresores
8. Actitudes preventivas del estrés

Recursos y Materiales:

Manual
Boligrafo
Cuestionario calidad