

## Manejo del Estrés

❖ Duración: 76 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.