

TEMARIO

MANEJO DEL ESTRÉS

Ø **Objetivos:**

Al finalizar este módulo el alumno será capaz de pensar positivamente, reenfoque lo negativo en positivo, planificar diversiones y tomarse un descanso, hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos.

Ø **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.